بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة أم القرى
كلية التربية بمكة المكرمة
الدراسات العليا

قسم : علم النفس
نموذج رقم (٨)

إجازة أطروحة علمية في صيغتها النهائية بعد إجراء التعديلات

الاسم : (رباعي) : أمل بنت محمد علي بن علي النمري الكلية : التربية القسم : علم النفس
الأطروحة مقدمة لنيل درجة الماجستير التخصص : علم نفس نمو
عنوان الأطروحة : ((مفهوم القلق والاكتئاب من وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة))

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين وعلى آله وصحبه وبعد :
فبناءً على توصية اللجنة المكونة لمناقشة الأطروحة المذكورة عالية والتي تمت مناقشتها بتاريخ ١٣/ ٢ / ١٤٢٢هـ بقبول الأطروحة بعد إجراء التعديلات وحيث قد تم عمل اللازم . فإن اللجنة توصي بإجازة الأطروحة في صيغتها النهائية المرفقة كمتطلب تكميلي للدرجة العلمية المذكورة أعلاه ..

والله الموفق ؛؛؛

أعضاء اللجنة

المشرف	مناقش من داخل القسم	مناقش من خارج القسم
الاسم :د/ عابد بن عبدالله النفيعي	الاسم :د/ محمد حسن عبدالله	الاسم : د/ وفاء محمد بنجر
التوقيع:	التوقيع:	التوقيع:

يعتمد
رئيس قسم علم النفس

د. حسين عبد الفتاح الغامدي

*** يوضع هذا النموذج أمام الصفحة المقابلة لصفحة عنوان الأطروحة في كل نسخة من الرسالة .**

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة أم القرى
كلية التربية
قسم علم النفس

مفهوم القلق والاكتئاب من وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة

إعداد

أمل بنت محمد علي النمري

إشراف

الدكتور/ عابد بن عبد الله النفيعي

رسالة مكملة لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس تخصص (نمو) مقدمة إلى قسم علم النفس بكلية التربية بمكة المكرمة جامعة أم القرى الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٢١هـ ـ ١٤٢٢هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ

ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ ﴿٢٧﴾

فَٱدْخُلِى فِى عِبَٰدِى ﴿٢٩﴾ وَٱدْخُلِى جَنَّتِى ﴿٣٠﴾

[الفجر:٢٧-٣٠]

عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: **(ما أنزل داء إلا أنزل له شفاء) (البخاري، ج٤، رقم الحديث، ٥٦٧٨: ٤٩)**

قال ابن القيم: (من أعظم أسباب ضيق الصدر الإعراض عن الله تعالى وتعلق القلب بغيره، والغفلة عن ذكره، ومحبة سواه، ... فهما محبتان، محبة هي جنة الدنيا، وسرور النفس، ولذة القلب، ونعيم الروح، ... ومحبة هي عذاب الروح، وغم النفس، وسجن القلب، وضيق الصدر، وهي سبب الألم والنكد والعناء)

(زاد المعاد، ج٢: ٢٥)

ملخص الرسالة

- **عنوان الدراسة :** مفهوم القلق والحزن والاكتئاب من وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ وبعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة .

- **أهداف الدراسة :** إبراز إسهامات الإمام ابن قيم الجوزية ، ونظرة بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في علم النفس وذلك في الجوانب التالية : مفهوم القلق والحزن والاكتئاب ، أنواع القلق والحزن والاكتئاب ، أسباب القلق والحزن والاكتئاب ، طرق العلاج ، والمنهج في دراسة الاضطرابات والأمراض النفسية ، مع توضيح جوانب الالتقاء والاختلاف بينهما .

- **منهج الدراسة :** المنهج الوصفي (التاريخي،الوثائقي) للوصول للمعلومات وذلك باستخراج النصوص والمفاهيم والأفكار المتصلة بعنوان الدراسة من مصادر كتب الإمام ابن قيم الجوزية ، والمراجع المعاصرة من كتب ومقالات وبحوث ومقارنتها ببعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في علم النفس .

- **أبرز نتائج الدراسة :**

ـ اتفقت وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في صفات المرض النفسي ، وفي التأثير المتبادل بين علل وأمراض البدن وعلل وأمراض النفس .

ـ أبرز الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ في مفهوم الاضطرابات والأمراض النفسية ـ القلق والاكتئاب ـ دور الجانب الإيماني كعامل وقائي وعلاجي .

ـ ربط ابن قيم الجوزية منشأ الاضطراب أو المرض القلبي بعدم الامتثال لأوامر الله واتباع منهجه إذ أنه الطريق الوحيد لتشعر النفس بالطمأنينة والفرح .

ـ ركز الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ في طرق العلاج على العناية بالروح والجسد والعقل واستخدام المنهج الوقائي قبل العلاجي .

ـ تفرد الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ في وجهة نظره عن وجهة نظر أصحاب الاتجاه العقلاني باستخدام منهجية عقلانية متكاملة وموضوعية بعيده عن الحكم الشخصي والافتراض الذاتي وذلك في الحد أو التخفيف من الاضطراب أو المرض النفسي .

ـ يعتمد الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ في دراسته وتفسيره للاضطرابات و الأمراض النفسية ـ القلبية ـ على القرآن الكريم والسنة المطهرة ، وآثار السلف . بينما اعتمدت بعض الاتجاهات النفسية الغربية على التجريب ، والاختبارات والملاحظة ، والخبرة الذاتية .

- **أهم توصيات الدراسة :**

ـ أهمية إبراز الجانب الروحي وأثره في الوقاية والعلاج لكثير من الاضطرابات والأمراض النفسية والانحرافات السلوكية ، وأن اضطرابه أو فقده سبب مباشر للاضطراب والمرض النفسي والجسدي .

ـ ضرورة نشر الثقافة الدينية بين الأفراد وخاصة من أصيب منهم بالمرض أو الاضطراب القلبي ، وتبصيرهم بأهمية الإيمان بالله كعامل أولي وفعلي في قدرة الفرد على مواجهة معضلات الحياة .

ـ أهمية الالتزام بأسس الإسلام ومبادئه إذ أنها تبعث على الراحة النفسية والاطمئنان القلبي .

عميد الكلية	المشرف	اسم الطالبة
أ.د. محمود بن محمد عبدالله كسناوي	د. عابد بن عبد الله النفيعي	أمل بنت محمد علي النمري

الإهداء

إلى كل قلب شغف بحب الله ورسوله ... ...

إلى كل أرض خصبة في قلب كل مؤمن، أراد سقايتها بماء الهدى وبذرها بالإيمان، واستمد طاقتها من تعاليم الإسلام ومنهجه ... ...

إلى كل من ابتلي وأصبح باحثاً عن الدواء الشافي والعلاج الكافي.

أهدي هذا العمل المتواضع.

الباحثة

شكر وتقدير

قال تعالى : ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾ ﴾ (إبراهيم :٧)

حمداً لله كثيرا ، فله الشكر والمنة ، أنعم علينا بنعم كثيرة لا تعد ولا تحصى ، ومن نعمائه الجمة نعمة الإسلام والتوفيق لإختيار هذا الموضوع، والبحث فيه وانجازه ، والصلاة والسلام على رسولنا محمد ﷺ ، القائل (**لا يشكر الله من لا يشكر الناس**). رواه البخاري.

(الالباني، الأدب المفرد ، حديث رقم ٢١٩: ٩٩)

وعملاً بهذا التوجيه النبوي الشريف فإنني أتقدم بالشكر والتقدير لكل من قدم لي يد العون والنصح والإرشاد لإتمام هذه الدراسة .

وأخص بالشكر والإمتنان والتقدير :

ـ والدّي الغاليين ـ حفظهما الله ـ اللذين لم يدخرا وسعاً في مساعدتي ، والدعاء لي .

ـ سعادة الدكتور عابد عبد الله أحمد النفيعي ـ حفظه الله ـ المشرف على الرسالة لما قدمه لي من ارشاد وتوجيه .

ـ سعادة الدكتور محمد جعفر جمل الليل ،والدكتور محمدحسن عبدالله ـ حفظهما الله ـ على تفضلهما لمناقشة خطة الدراسة .

ـ سعادة الأستاذ الدكتور عبد المنان ملا معمور بار ـ حفظه الله ـ لإطلاعه على خطة الدراسة .

ـ سعادة الأستاذين الفاضلين ـ حفظهما الله ـ (مناقشي الرسالة) على قبول رسالتي وتحمل أعباء قرأتها .

ـ سعادة أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس ، على ما قدموا للباحثة من إفادة أثناء الدراسة .

ـ عمادة كلية التربية ممثلة في عميدها ووكيلـه ، وكافـة منسـوبيها علـى مـا قدموه من تسهيلات أثناء إعداد هذه الدراسة وإخراجها علـى هـذه الصـورة.

ـ مركز الملك فيصل للبحوث والدراسـات الإسـلامية ، ومكتبـة الملـك فـهد الوطنية ، ومدينة الملك عبد العزيز للعلـوم والتقنيـة ، علـى مـا قدمـوا مـن عون ومساعدة ، ومكتب التربية العربـي لـدول الخليـج ـ وأخـص بـالذكر الأستاذ منصور الدخيل ـ على ما قدموا مـن عـون ومسـاعدة .

ـ أخواتي وإخواني ، ـ وبـالأخص الأسـتاذ بنـدر محمـد علـي النمـري ـ على مساعدتهم لي وتحملـهم وصـبرهم .

ـ و كل من ساهم في إتمام هذا البحث ولم يـرد اسـمه ، فلـه جزيـل الشـكر والتقدير، وجزاهم الله تعالى خير الجزاء ، إنه سـميع مجيـب الدعـاء .

والله أسأل أن يرزقنا العلم النـافع والعمـل الصـالح ، والصـبر علـى البـلاء ، والرضـى بالقضـاء ، والاستشـفاء بـهدي القـرآن الكريـم وسـنة المصطفـى ﷺ .

قائمة المحتويات

قائمة الأشكال التوضيحية

الفصل الأول
المدخل إلى الدراسة

* مقدمة
* مشكلة الدراسة
* تساؤلات الدراسة
* أهداف الدراسة
* مصطلحات الدراسة
* حدود الدراسة

مُقَدِّمَة:

الحمد لله الذي خلق الخلق لطاعته وعبادته ، ويسر له أسباب السعادة ، والصلاة والسلام على نبينا ورسولنا محمد عبده ورسوله ، حث على كل خير ، وحذر من كل شر ، وبين أدواء القلب وأمراضه ، ورسم طريقا ممهدا للصحة النفسية والبدنية ، وعلى آله وصحبه وسلم أجمعين. أما بعد :ـ

فقد شهد العصر الحديث جملة من التغيرات السريعة (اقتصاديا ،وعلميا،واجتماعيا) ، والتي أسهمت إلى حد كبير في استجابة كثير من الأفراد للعديد من مظاهر الاضطراب النفسي من قلق، وحزن واكتئاب، وخوف .... والناتجة عن كافة الضغوط التي يواجهها الفرد، حتى أصبح يطلق على عصرنا عصر الأمراض والاضطرابات النفسية ،وإن كان أكثر هذه الأمراض والاضطرابات شيوعا في الشرق والغرب هما: القلق والاكتئاب .

فقد بين الدنشاري ، والبكيري (١٤١٩هـ) أن الإنسان قد يصاب بالاكتئاب بعد الإصابة بالقلق النفسي ،حيث أكدت الدراسات أن حوالي ٨٠٪ من المرضى يشكون من القلق أو الاكتئاب وقد يكونون مصابين في الغالب بالمرضين في وقت واحد . ويرجع ذلك إلى تعدد واختلاف مشكلات الحياة، العصرية وبخاصة المشكلات الاجتماعية والاقتصادية.

وإذا كان هذان السببان ضلعين أساسيا في مثلث القلق والاكتئاب النفسي، فإن الضلع الثالث الذي ترتكز عليه معظم الاضطرابات أو الأمراض النفسية هو ضعف الإيمان والصلة بالله،ونسيان ذكر الله ،أو انعدامه في المجتمعات الغربية .

قال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴾ (طه : ١٢٤) حتى أصبحت هذه الأمراض أشد ضررا على الفرد والمجتمع من أمراض البدن.

فقد أشار فهمي (١٩٨٠م) إلى أن نسبة الإصابة بالقلق النفسي في الولايات المتحدة ،بلغت أكبر من نسبة المصابين بأمراض القلب ،وتصلب الشرايين،وضغط الدم .

ويؤيد الجسماني (١٤١٧هـ:٩٢) ذلك بقوله :"أن آلام الناس من نفوسهم أكثر من آلامهم من جسومهم.وأضرار المجتمعات من مرض النفوس يفوق أضرارها من مرض الجسوم". فمنهم من اتخذ من حياة الانحلال والانحراف مخرجا يخرج به من ويلات القلق والاكتئاب ،ومنهم من اقدم على الانتحار نتيجة لما يعانيه.

فالإنسان بدون منهج الله يعيش حياة ضنك وشقاء وخوف وحزن وضيق ، فما أحوج إنسان هذا العصر إلى اتباع منهج الله تعالى في ظل ما يعيشه من ماديات تطغي على سائر حياته فأسكنت قلبه أمراضا وعللا لا سبيل للخلاص منها إلا بالرجوع إليه .

ذكر محي الدين (١٤١٧هـ) :أن تطبيق المفهوم الإسلامي الشامل الذي ينظر للإنسان نظرة واقعية تشمل تكوينه الجسدي والعقلي والنفسي ، وطبيعته البيئية التي يعيش فيها ، والنوازع والأهواء التي تتقاذفه ، وقوى الجذب والطرد التي تؤثر فيه داخليا وخارجيا، ــ إذ أن هذه التعاليم جاءت مراعية لكافة الظروف ، والسير عليها وتطبيقها ــ ، يعيد للنفس صحتها وقوتها، ويقوي إرادة الخير فيها ، ويحبب إليها الالتزام ويمنحها قوة تدفع بها عواصف القهر ، والفشل والغدر والخيانة ، إذ أنه يخلق نفسا سوية .. تحصن من الانهيار وتستعصي على الدمار.

وترى الباحثة أنة في ضوء هذا المنهج تسقط كل النظريات الغربية النفسية التي حاولت تفسير الأمراض والاضطرابات التي تعتري الإنسان تفسيرا ماديا جسديا ، وإن كانت تلامس في مفعولها شيئا موقوتا تعالج به هذه الأمراض ، إلا أن التراث الإسلامي حافل بالدواء الشافي والحل الكافي لما يعانيه إنسان اليوم ، خاصة وأنه يرتكز على أسس ثابتة، وقواعد رأسية، تحقق التوازن لحاجات الإنسان الجسدية والمادية والروحية والعقلية .

ويعتبر ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ أحد رواد هذا التراث إذ اهتم بكثير من المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالمعاني التربوية والنفسية،والتي يمكن أن تستخلص من مؤلفاته، وخاصة أنه فسر ماهية الإنسان و أمراضه وعلله في ضوء المنهج الإسلامي وإن لم يكن تحت مسمى علم النفس .

أشار صباح (١٤١٥هـ: ٤٢) إلى ذلك بقوله : " إلا أننا وبنظرة واحدة إلى تاريخنا وكتب تراثنا ، نجد الكثير الكثير من علم النفس مختلفا أقسامه في طيات الكتب . وابن قيم الجوزية ممن كتبوا عن النفس البشرية وأطوارها ومشاكلها ، وإن لم يكن تحت عنوان(علم النفس) لكننا نحتاج إلى تمحيص للنظر فيها وإعادة جمعها وتقييمها ، واستخراج ما نريد في إطار هذا العلم اليوم " .

لذا ترى الباحثة ضرورة استمرار البحث داخل التراث الإسلامي، وخاصة في مجال الدراسات التربوية والنفسية لقربها من ماهية الإنسان وشخصيته ، بهدف تقديم محاولة علمية للتنقيب عما في التراث الإسلامي من مصطلحات وموضوعات في علم النفس تفيد في التعرف على مكنونات وذخائر الرعيل الأول من علماء ومفكرين فيما يتعلق بالنفس:سوائها واضطرابها.

مشكلة الدراسة:

إن افتقار مجال علم النفس للجهود التي قام بها علماء الإسلام ، وإخراج فكرهم التربوي والنفسي ،وإخضاعه للبحث والدراسة يعد تقصيراً للدور الذي قام به هؤلاء العلماء. فالناظر في المكتبة العربية لا يجد سوى الندر اليسير من الكتب والبحوث والرسائل العلمية التي لا يزال الكثير منها محبوساً في مخطوطاتهم ومجلداتهم ،فوق رفوف المكتبات بانتظار من يخرجه إلى النور لتستفيد منه الأجيال .

وابن قيم الجوزية يعد واحداً من هؤلاء العلماء الكبار البارزين التي حوت معظم كتبه تراثاً نفسياً كبيراً يزخر بالدرر والنفائس يحتاج إلى إخراجه من طيات هذه الكتب لإبراز جهود هذا العالم في مجال علم النفس.

ونظراً لأن موضوع الأمراض النفسية عند ابن قيم الجوزية لم يتم تناوله في دراسات سابقة إلا أجزاءً منه بطريقة غير مباشرة كدراسة (فهمي ، ١٤٠٧هـ ؛ الحجاجي ، ١٤٠٨هـ ؛ المطيلي، ١٤١٣هـ ؛ نجاتي ،١٤١٤هـ ؛ الشناوي ،١٤١٦هـ ؛ الأحمد ،١٤١٧هـ ؛ نجاتي والسيد ،١٤١٧هـ ؛ الجمل ،١٤١٩هـ).

لذلك ترغب الباحثة استمراراً لهذه الجهود المبذولة ، في إظهار مكونات التراث النفسي عند هذا العالم ، وذلك في جانب مهم من جوانب علم النفس إذ يعتبر سمه هذا العصر بالذات وهو القلق والاكتئاب وخاصةً أننا نعيش عصراً يمكن وصفه بأنه عصر الاضطرابات والأمراض النفسية.

تساؤلات الدراسة :

تسعى هذه الدراسة للإجابة على التساؤلين الرئيسين وهما :

١ـ ما إسهامات ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ في الاضطرابات (الأمراض) النفسية ومنها (القلق والاكتئاب) ؟

ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة التاليـة :

أ ـ ما هو مفهوم الاضطرابات (الأمـراض) النفسـية وصفاتـها عنـد ابـن قيم الجوزيـة ؟

ب ـ ما هو مفهوم القلق عند ابن قيـم الجوزيـة ؟

ج ـ ما هو مفهوم والاكتئاب(الحزن)عند ابـن قيـم الجوزيـة؟

د ـ ما هو أنواع القلق والاكتئاب(الحزن) عند ابـن قيـم الجوزيـة ؟

هـ ـ ماهي أسباب القلق والاكتئاب (الحزن)عند ابن قيم الجوزية ؟

و ـ ماهي طرق علاج الاضطرابات(الأمـراض)النفسـية(القلـق والاكتئـاب) عند ابن قيم الجوزيـة ؟

ي ـ ما هو منهج ابـن قيـم الجوزيـة فـي دراسـته للاضطرابـات النفسـية وعلاجـها ؟

٢ـ ماهي جوانب الالتقاء والاختلاف بين الإمـام ابـن قيـم الجوزيـة وبعـض الاتجاهات النفسـية الغربيـة الحديثـة فـي دراسـتهم لمفـهوم الاضطرابـات النفسية (القلق والاكتئاب) وطرق العلاج لكـل منـهما ؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية التعـرف علـى :

١ـ إسهامات ابن قيـم الجوزيـة ـ رحمـه الله ـ حـول مفـهوم الأمـراض النفسية ومنها (القلق والاكتئـاب).

وذلك في الجوانب التاليـة :

أ ـ مفهوم الاضطرابات (الأمراض) النفسـية وصفاتـها .

ب ـ مفـهوم القلـق .

ج ـ مفهوم الاكتئاب(الحـزن).

د ـ أنواع القلق والاكتئاب (الحـزن).

هـ ـ أسباب القلق والاكتئـاب (الحـزن).

و ـ طرق علاج الاضطرابات (الأمراض) النفسـية (القلـق والاكتئـاب).

ي ـ منهج ابن قيم الجوزية في دراسته للاضطرابـات النفسـية وعلاجـها .

٢ــ توضيح جوانب الالتقاء والاختلاف بين وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات النفسية الحديثة حول مفهوم الاضطرابات النفسية، بما فيها (القلق والاكتئاب).وطرق العلاج لكل منهما .

أهمية الدراسة :

١ــ تنبع أهمية هذه الدراسة في أنها واحدة من الدراسات التي تهتم باستجلاء الفكر النفسي عند عالم من علماء الإسلام الذي له إسهامات كبيرة فيما يتعلق بالنفس البشرية أحوالها وطبيعتها، وسلوكها ، ومشكلاتها .

٢ــ محاولة إبراز إسهامات علماء المسلمين في مجال الدراسات التربوية و النفسية ، ليعطي فكراً واضحاً، إن مثل هؤلاء العلماء لم يغفلوا عن العناية والاهتمام بهذا المجال .

٣ــ محاولة تعريف القارئ وطالب العلم المتخصص في مجال الدراسات التربوية والنفسية بنظرة الإسلام الشاملة الكاملة لهذه المواضيع المختلفة عن النظرة الغربية ، والتي نظرت إليها من زوايا جزئية متفرقة لا تتلائم مع جميع جوانب النفس الإنسانية وتكوينها وأصلها .

٤ــ إن اعتقاد الكثير في العصر الحاضر أن أصول علم النفس أصول غربية المنشأ ، اعتقاد يقلل من دور علماء الإسلام في دراستهم للنفس حيث أن القرآن والسنة النبوية المطهرة هما أسبق في دعوتهما للتفكير في النفس والعناية بالقلب وتطهيره مما قد يسبب له القلق والحزن والاكتئاب . والإمام ابن القيم خط من خلال كتاباته خطوطاً عريضة وفاصلة وضح فيها الكيفية ، التي يمكن أن يحيا فيها الإنسان حياة سعيدة خالية من الأمراض والوسائل المتبعة لتحقيق ذلك ، وهذا ما يحتاجه المسلم في عصرنا المليء بالفتن والأمراض النفسية .

٥ــ محاولة التعرف على المنهج الإسلامي في علاج الاضطرابات النفسية باعتبارهما من كتابات ابن القيم المستندة إلى القرآن والسنة النبوية اللذين

هما طاقة روحية هائلة ذات تأثير بالغ في نفس الإنسان ، في حين أن الجهود المبذولة والأساليب المتبعة في ميادين العلاج النفسي الغربي للأفراد الذين يعانون من الأمراض والاضطرابات النفسية جميعها لم تحقق النجاح المرجو في القضاء على هذه الأمراض .

مصطلحات الدراسة :

١ـ القلق :

تعددت وجهات النظر حول مفهوم القلق كمفهوم متكامل ،مما أدى إلى تباين التعريفات حول هذا المفهوم ، فمنهم من يرى القلق ردة فعل لخطر خارجي ، ومنهم من يرى القلق خبرة تمر بالذات ومنهم من يرى أنه حالة توجس ، ومنهم من يرى أنه حالة استجابة انفعالية ، ومنهم من يرى أنه الخوف من المستقبل ومنهم من يرى أنه اختلال يؤدي إلى نكوص الوظائف النفسية .

ومن تعريفات القلق ما يراه زهران(١٩٩٧م :٤٨٤) : " أنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ، ويصحبها خوف غامض ، أو أعراض نفسية جسمية ".

وقد عرفه مسرمان Masserman بأنه : " حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف "
(فهمي ١٤٠٧هـ: ١٩٩) .

ويرى عكاشة (١٩٩٣م:٢٨٤) بأنه " مرض انفعالي يتميز بالتوتر الداخلي والخوف المستمر ويصاحب ذلك أعراضاً جسمية مختلفة في الأعضاء التي يغذيها الجهاز العصبي اللاإرادي " .

ذكر الطحان (د.ت: ٢٢٥) أن لفظة قلق لم تستخدم في القرآن الكريم ولا في الحديث الشريف ، ولكن يقابل هذا المصطلح في المعنى الهم، والحزن ، والخوف ، وجاء في مختار الصحاح أن القلق معناه الانزعاج . وكما جاء في الحديث الشريف عن رسول الله ﷺ قال :

(اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ، والعجز والكسل ، والبخل والجبن ، وضلع الدين وغلبة الرجال) . (رواه البخاري ، ج٤ ، رقم الحديث،٦٣٦٩: ٢٦٤) .

وأشار نجاتي والسيد (١٤١٧ هـ (أ):١٥٨) إلى أن مفهوم الهم والغم والحزن متصل بمصطلحي القلق والاكتئاب، وأن هذا هو ما عبر عنه ابن القيم من خلال مؤلفاته.

٢ــ الاكتئاب :

تتعدد التعريفات المفسرة للاكتئاب كمفهوم متكامل بتعدد وجهات النظر المفسرة له ، لذلك تباينت التعريفات حول هذا المفهوم ،فمنهم من يرى أنه اضطراب نفسي ، ومنهم من يرى أنه خبرة ذاتية وحالة مزاجية انفعالية ، وهنالك من يرى أنه حالة مرضية ، ومنهم من يرى أنه مجموعة من الأعراض ، ومنهم من يرى أنه ردة فعل لبعض أحداث الحياة .

فمن تعريفات الاكتئاب ما يراه الشرقاوي (د . ت:٢٨٩) : " أنه حالة من الحزن الشديد المستمر يعيش فيها الفرد دون أن يدري السبب الحقيقي للاكتئاب ".

وعرفه العيسوي (١٩٩٤ م :١٢٣) : "بأنه حالة نفسية أو معنوية تتسم بمشاعر انكسار النفس ، وفقدان الأمل والشعور بالكسل والاسترخاء والبلادة والشعور بعدم القيمة أو انعدام القيمة " .

وترى الباحثة أن لفظة اكتئاب كلفظة قلق لم يرد في القرآن الكريم ولا في أحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم بل ذكر بدلا منه لفظ الحزن والهم والغم ، وكذا عند علماء الإسلام أمثال الغزالي وابن تيميه وابن القيم ، ولكن ورد اصطلاح هذه الكلمة عند علماء النفس وتعني مادل عليه القرآن والسنة النبوية بمختلف درجاته وأنواعه .إلا أن ابن القيم عد هذه اللفظة من أسماء المحبة واشتقاقاتها .

وذكــر الخــاطر (١٤١٣ هـــ:١٥) : " أن الحــزن أحـــد صـــور العاطفة والمشاعر الإنسانية الفطرية ، وأنه والاكتئـــاب لفظـــان بمعنـــى واحـــد، يختلفان في الشدة والمدة الزمنيـــة" .

كما ان بيك يعرفـــه (١٤٢٠هـــ:٤٩) بأنـــه : " خـــبره بشـــرية عـــامة يعرفها كل إنسان على ظهر البسيطة وأحياناً ما يكـــون أكـــثر الخـــبرات إلغـــازاً و أبعثها على الحـــيرة " .

ومن مجمل التعاريف السابقة لكلٍّ من القلق والاكتئاب يتضح الآتي :

١ـــ أن هذا التباين في تعريف القلق والاكتئـــاب ، يرجـــع لاختـــلاف البـــاحثين في تحديد أعراضهما وطرق قياسهما ، كمـــا أن كـــل تعريـــف مـــن التعريفـــات تتناول القلق والاكتئاب مـــن زاويـــة معينـــة وأُغفـــل مـــا دونـــها وذلـــك تبعـــاً للاتجاهات والنظريات التي يتبناها واضع التعريـــف ، لـــذا كـــان كـــل تعريـــف ينطلق من منطلق ضيق قـــاصر يضـــم فـــي طياتـــه اتجاهـــا ، ووجهـــة نظـــر معينة تتقارب في محاور ، وتتباعد فـــي أخـــرى .

٢ـــ كما أن علماء النفس في تحديدهم لمفهوم القلـــق والاكتئـــاب القـــائم علـــى النظرة المادية البحتة المتعلقة بـــالنواحي العضويـــة والفســـيولوجية المســـتخلصة مـــن نتـــائج أبحاثـــهم ودراســـاتهم وتجاربـــهم المعمليـــة متجـــاهلون الجـــانب الروحي الذي يعد جزءً مهـــمـــاً من أجـــــزاء الـــوجود الـــبـــشـــري .

إلا أن مفهوم القلق والاكتئاب (الحـــزن) الـــذي ترمـــي الباحثـــة الوصـــول إليه هو ما عبر عنه الإمام ابن قيم الجوزية في مجمـــل كلامـــه بقولـــه:

" فمتى كان العبد بالله هانت عليه المشاق وانقلبت المخـــاوف فـــي حقـــه امانـــاً، فبالله يهون كل صعب ويسهل كل عسير ، ويقرب كـــل بعيـــد ، وبـــالله تـــزول الأحزان والهموم والغموم ، فلا هم مـــع الله ولا غـــم مـــع الله ولا حـــزن مـــع الله" (الجواب الكـــافي،١٤١٧هـــ : ٢٧٠).

وقوله :

" وفي القلب شعث لا يلمه إلا الإقبـــال علـــى الله ، وفيـــه وحشـــة لا يزيلها إلا الأنس بـــالله وفيـــه قلـــق لا يســـكنه إلا الاجتمـــاع عليـــه

والفرار إليه ، وفيه نيران حسرات لا يطفئها إلا الرضا بأمره ونهيه، وقضائه ، ومعانقة الصبر على ذلك إلى وقت لقائه ، وفيه فاقة لا يسدها إلا محبته والإنابة إليه ودوام ذكره وصدق الإخلاص له ولو أعطي الدنيا وما فيها لم تسد تلك الفاقة أبداً " (مدارج السالكين ،١٤١٦هـ ،ج ٣ : ١٥٤) .

فقد أوضح ابن القيم ــ رحمه الله ــ أن الإنسان إنما يكون أفضل ما يكون بدنياً ونفسياً عندما تقوى صلته بالله ، وتكون حياته لله. فالإيمان به وتوحيده يؤدي إلى استقامة السلوك وإلى وقاية النفس وعلاجها، فيطهرها، ويزكيها، ويبث فيها الشعور بالأمن والطمأنينة، ويجنبها الغوص في بحر الدموع والأحزان ، وهذا ما أغفل عنه علماء النفس مع أنه الجانب الذي له حيز كبير من الأهمية في التقليل والحد من الاضطرابات والأمراض النفسية .

حدود الدراسة :

اقتصرت هذه الدراسة على توضيح مفهوم القلق والحزن والاكتئاب وكل ما يرتبط به لدى الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ دون التعرض لغيره من المفاهيم النفسية الظاهرة في كتابات هذا العالم الجليل مع التركيز على بعض مؤلفاته ــ المطبوعة ــ المتعلقة بموضوع الدراسة. كما اقتصرت الدراسة بما كتب عن الموضوع في الدراسات والمقالات والكتب النفسية الحديثة التي تناولت مفهوم القلق والاكتئاب وما يتعلق به من وجهة نظر بعض الاتجاهات النفسية الغربية في علم النفس الحديث .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة



أولاً: سيرة حياة ابن قيم الجوزية رحمه الله

(٦٩١هـ / ٧٥١هـ) ـ (١٢٩٢م/ ١٣٥١م) :

١ـ نسبه ونشأته :

يعد علم من أعلام المسلمين البارزين ومن الذين تناولوا النفس الإنسانية من خلال القرآن الكريم والسنة المطهرة، ومن الذين تميزوا بالأسلوب المؤثر والمنهج المتدرج في علاج أمراض النفس والقلب .

" أبو عبد الله شمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد بن حريز بن مكي زين الدين الزرعي الدمشقي الحنبلي الشهير بابن قيم الجوزية ".(ابوزيد،١٤١٢هـ:١٧).

نشأ هذا العالم في بيت علم وفضل ، وفي كنف بيئة علمية كان لها أثر كبير في صياغة فكره وتكوين شخصيته العلمية ، فقد تربى في ظل والده الذي كان له أكبر الأثر في شخصية ابن القيم حيث كان عالماً درس ابن القيم عليه وتأثر به ، و أُخذ عنه علم الفرائض .

يقول الصفدي: (١٣٩٤ هـ:٢٧١) " وأخذ الفرائض أولاً عن والده وكان له فيها يد " .

إن هذا الحقل الخصيب الذي نشأ فيه ابن القيم وأخذ ينهل منه جعل حياته كلها عمل ، وجهاد ، ودعوة وطلب للعلم وتعليماً للناس وتأليفاً ، فغدت مؤلفاته تراثاً ازدانت به المكتبات الإسلامية فهو عالمٌ له أثار في مجالات وعلوم شتى ظلت وستظل مورداً عذباً ينهل منه الكثير من المسلمين الذين يحبون أن ينتفعوا بعلم ابن قيم الجوزية .

٢ـ مولده وشهرته :

ولد الإمام ابن قيم الجوزية في السابع من صفر سنة (٦٩١ هـ) في دمشق .

وذكر أبو زيد (١٤١٢ هـ:٢١) أن قيم الجوزية لقب لوالده فقد كان قيماً على المدرسة الجوزية بدمشق فأطلق عليه (قيم الجوزية) فانتقل هذا

الإطلاق إلى أبنائه وأحفاده فصار الواحـــد منـــهم يدعـــى بـــابن قيـــم الجوزيـــة إلا أن البعض قد يخلط بين شخصية ابن قيـــم الجوزيـــة، وابـــن الجـــوزي مـــع أن الفـــرق بين ابـــن قيـــم الجـــوزية ،وابـــن الجـــوزي نحـــو قـــرنين مـــن الزمـــان إذ أن وفـــاة ابن الجـــوزي كانـــت ســنـــة (٥٩٧ هــــ) ووفاة ابن القيم (٧٥١ هــــ) .

ويرجع كلٌ مـــن (عبـــد العـــال ،١٤٠٤ هـــ؛ وأبوزيـــد ،١٤١٢هــــ) هذا الخلط لســـببين :

أ ــ إما نتيجة لعبث الوراقيـــن.

ب ــ أو بسبب دفائن الحـــاقدين .

وأن ابن الجوزي يعد من علمـــاء الحنابلـــة المـــبرزين والمكـــثرين مـــن التأليف في باب الأسماء والصفات إلا أنه سلك في ذلـــك مســـلك المؤلـــه فوقـــع في التعطيل وهذا يخالف منهج ابن القيم فـــي مســـلكه الســـلفي.

٣ـ طلبـه للعلم وثقافتــه :

نشأ ابن القيم في عصر ازدهر فيه العلم وكـــثر فيـــه العلمـــاء فـــلا عجـــب أن يكون واسع الإطلاع ، غزير المعرفة عميق الثقافة.فقـــد بـــدأ بطلـــب العلـــم مبكراً ويظهر ذلك بالمقارنة بيـــن تـــاريخ ولادتـــه ســـنة (٦٩١هــــ) وتـــاريخ وفاة بعـــض شـــيوخه الذيـــن أخـــذ عنـــهم : كشـــهاب العـــابر المتوفـــى ســـنة (٦٩٧هــ) فيكون بدايته لطلب العلم بـــدء الســـماع وهـــو فـــي الســـابعة مـــن عمره ،إلى أن برع في علوم وفنون عدة بحيث لا يجاريـــه فيـــها أحـــد. فضـــلاً على أن له في كل العلوم باعاً طويـــــلاً .

قال عنه تلميـــذه ابـــن كثـــير (١٤١٨هــــ ج ٤: ١٨٨): " بـــرع فـــي علوم متعددة ولا سيما علم التفسير والحديث . حتـــى صـــار فريـــداً فـــي بابـــه في فنون كثيرة مع كثرة الطلب ليلاً ونـــهاراً وكـــثرة الابتـــهال "

فلا عجب ما قاله ابن كثير وكثير غيره فقد تـــرك مـــن الـــتراث العلمـــي في فنون شتى من المعرفة لدرجة أن المطالع للكتب يجد أنـــه لـــم يـــترك أمـــراً من الأمور ، ولا فناً من الفنون إلا وخاض فيه فيظـــن القـــارئ لكتبـــه أنـــه لـــم

يبرع إلا فيما قرء مع أن ما وصل إليه ابن القيم سابق على ما وصل إليه علماء اليوم المختصين كلٌ في فنه وعلمه فهو موسوعة علمية شاملة لعلوم وفنون شتى .

٤ـ عصر ابن القيم :

إن مما لاشك فيه أن للبيئة تأثيراً كبيراً على الإنسان وكما يقال: أن الإنسان ابن بيئته ، ونتاج مجتمعه وهذا التأثير يختلف باختلاف الأشخاص فالبعض يتأثر بالعادات والتقاليد ولا يكاد ينفك عنها بل تصبح جزءً لا يتجزأ من تكوينه الذاتي . والبعض الآخر لا يتأثر بما في بيئته من عادات وتقاليد لما له من قوة في الدعوة والإصلاح بل إنه لا يخاف في سبيل الدعوة لومة لائم ، وابن القيم ــ رحمه الله ــ برغم ما كان عليه عصره من الخلافات السياسية وتنوع الطبقات الاجتماعية والاختلافات المنهجية ، إلا أن هذا العصر الذي عاش فيه لم يؤثر فيه سلباً بقدر تأثيره إيجاباً ، فكان عالماً مصلحاً وداعياً متمسكاً بمنهج الكتاب والسنة في وقت كان التقليد والتعصب المذهبي هو السائد ،وهذا يظهر لنا من خلال آرائه وأفكاره وثروته العلمية المتنوعة ، وكيف استطاع مجابهة عصره الذي عاش فيه لتخرج هذه الشخصية التي قلما تكن موجودة في وقتنا الحاضر.

فالتعرف على بيئة ابن القيم ــ رحمه الله ــ يتأتى من خلال ثلاث نواحٍ: السياسية ،والاجتماعية والعلمية .

أ ـ الناحية السياسية :

لقد أصبحت البلاد تعيش فوضى سياسية متناهية تميزت بالاضطرابات الداخلية ، والعداء الخارجي . فهو عصر الحروب الصليبية في نهايتها ، والغارات التتارية في شدتها ، والدولة المملوكية في هيمنتها، يقول ابن الأثير(١٤١٤هـ ،ج ٩ : ٣٣٠) في أحداث ذلك العصر : "لقد ابتلي الإسلام والمسلمون في هذه المدة بمصائب لم يبتل بها أحد من الأمم ، منها ظهور التتار، أقبلوا على المشرق ففعلوا الأفاعيل التي يستعظمها كل من سمع بها ، ومنها خروج الفرنج لعنهم الله من المغرب

إلى الشام وقصدهم ديار مصر وغيرها ".فكان لسوء الحالة الاجتماعية في أوروبا دافعاً لغزو البلاد الإسلامية اعتقاداً منهم بأن الشرق الإسلامي أرض الثروة والذهب فخرج هؤلاء الإفرنج سنة (٤٩٠هـ) واستولوا على بلاد الشام وعلى مدنها الساحلية واستمروا حتى سنة(٦٩٠هـ) . خسر خلالها العالم الإسلامي كثير من أروا ح أبنائه، وفي سنة (٦٥٦هـ) مني العالم الإسلامي بهجوم التتار الذين جاءوا من شمال الصين على بغداد فأثاروا الرعب في قلوب الناس بما قاموا به من أعمال التخريب والتدمير والقتل ، إلى أن تم لهم الاستيلاء على بغداد نتيجةً للضعف والتفكك الذي طرأ على الحياة في بغداد ، والخلافات التي كانت بين الحكام ، ووجود أجناس غير عربية مما أدى إلى التعصب للجنس ، وكذا الخلافات المذهبية في مسائل العقيدة خاصةً التي كانت بين أهل السنة والرافضة . يقول ابن القيم – رحمه الله – :" ورأينا الرافضة في كل زمان ومكان فإنه ما قام قط للمسلمين عدو من غيرهم إلا كانوا أعوانهم على الإسلام وكم جروا على الإسلام وأهله من بلية ؟ وهل عانت سيوف المشركين عُباد الأصنام من عسكر هولاكو وذويه من التتار إلا من تحت رؤوسهم " .(مدارج السالكين،١٤١٦هـ ،ج ١: ٧٤).

ثم أصبحت بلاد الشام تابعة للدولة المملوكية بعد معركة عين جالوت ، وجعلوا عاصمتهم في القاهرة . ولكن عانى الحكم المملوكي من عدم الاستقرار والفوضى فالتنافس بين الأمراء كان واضحاً ، لأن الخليفة كان ينصب على الخلافة شكلاً بلا مضمون .

قال ابن القيم :" أنزلوا النصوص منزلة الخليفة في هذا الزمان له السكة والخطبة وماله حكم نافذ ولا سلطان".

(مدارج السالكين ،١٤١٦هـ، ج١ :١٢) .

حتى أن السلطان من المماليك ينفذ أمره للخليفة فله أن يسجنه أو ينفيه ، أو يمنع الناس عنه . بل لا يكاد يوجد أحد من السلاطين قد مات ميتة طبيعية بسبب كثرة الاضطرابات ،والانقلابات والفتن، وكانت هذه الصورة

للوضع الخارجي والداخلي في عصر ابن القيم دافعاً لـــه ولشـيخه ابـن تيميـه للقيام بالدعوة الإصلاحية والمناداة بالاعتصام بالكتـــاب والسـنة والجـهاد بكـل صورة ، والتحذير من الرافضة والدفاع عن الديـــن والأمـــة الإسـلامية .

ب ــ الناحية الاجتماعيـــة :

لا ننتظر بعد هذا الوضــــع السياســي المضطــرب والعــداء مــن قبـل التتار والصليبين حياة مستقرة هادئة ، فقـــد حــدث تحــول وتغـير كبـير فـي الحياة العامة فالمجتمع يمـــوج ويختلــط فيــه أمشــاج مــن النــاس وعنــاصر مختلفـــة وأجنـــاس متباينـــة هـــذه الخُلطـــة الإجباريـــة تكـون منــها مجتمعـــاً مضطرب ليس فيه ســـكينة ولا ســكون . وكـــان لـــهذا الوضـــع الســائد فـي المجتمع وزنه وتأثيره فنتج عن ذلك ثــــلاث طبقـــات :

١ــ طبقة الحكام ، والأمراء الذين لهم ســلطان القــوة والنفــوذ .

٢ ــ طبقة العلماء والفقهاء الذيـــن كـــانوا يعتمــدون علــى الوظـــائف التـي تسند إليهم ، رغم حالة الفقر التي كانوا يعانون منـــها بــل صمــد الكثـير منــهم أمام طغيان السلاطين ومنهم ابن تيمية وتلميذه ابـــن القيــم ــ رحمــهما الله ــ.

٣ ــ طبقة عامـــة النـــاس مـــن زُراع ، وتجُـــار ، وصُنـــاع ، وهـــؤلاء لاقـــوا العنت والمشقة لسوء الحالة الاقتصادية في البلاد ،إلـــى جـــانب هـــذا اجتـــاحت البلاد موجات نـــهب وســرقة وقحـــط وتعـــاط للمســكرات ، ومظـــاهر للــهو والغناء وكثرة التنازع المذهبـــي بيـــن الرافضـــة وأهـــل الســـنة مـــن جهـــة ، والفرق الإسلامية من جهة أخـــرى .

ج ــ الناحية العلميـــة :

كانت الحياة الفكرية في هـــذا العصـــر متنـــاحرة ، والأفكـــار مضطربـــة والآراء والمنـــاهج مختلفـــة والعلمـــاء مقلديـــن تـــابعين ليســـوا مجتـــهدين مستنبطين ارتضـــوا التقليـــد والاتبـــاع لكتـــب المذاهـــب الأربعـــة دون إمعـــان العقل أو تنشيط الذهـــن . هـــذا الركـــود الفكـــري والتعصـــب المذهبـــي جعــل معتقدات المسلمين عرضة للانحـــراف ، وانتشـــار الخرافـــات والبـــدع الســيئة، وطرق الصوفية المنحرفة وفـــرق العقـــائد المنحلـــة . فـــي خضـــم ذلـــك هــب

علماء وأئمة كبار جمعوا بين النقل والعقل ، وابن القيم واحداً منهم فناضل وجادل للدفاع عن العقيدة الإسلامية الصافية وحفظها عن الانحراف والتمادي في الضعف والانهيار .

ورأى ابن القيم أن بلاء الإسلام إنما هو من طائفتين أهل المكر والاحتيال في العمليات ، وأهل التحريف والضلال في العلميات فقال :

"وأصل كل فتنة إنما هو من تقديم الرأي على الشرع والهوى على النقل" .

(إغاثة اللهفان،د.ت، ج٢ :١٦٧) .

فألف مؤلفات للرد عليهم وتوضيح بدعهم وإظهار فسادهم وتنقية هذا الدين من زيف ما علق به من الأخطاء العلمية والعملية .

٥ ـ عبادته وأعماله وسلوكه :

خير ما يدلنا على خلقه وعبادته أقوال بعض معاصريه وأشد الناس ملازمةً له ابن رجب وابن كثير ،حيث قال ابن كثير(١٤١٨ هـ ،ج١٤: ١٨٨) : " لا أعرف في هذا العالم في زماننا أكثر عبادة منه وكانت له طريقة في الصلاة يطيلها جداً ، ويمد ركوعها ويلومه كثير من أصحابه في بعض الأحيان ، فلا يرجع ولا ينزع عن ذلك ".

ولا يخرج ابن رجب عما قاله ابن كثيرفقد ذكر الحنبلي (د.ت، ج٦: ١٦٨) أنه قال: "كان رحمه الله تعالى ذا عبادة وتهجد وطول صلاة إلى الغاية القصوى، وتأله ولهج بالذكر وشغف بالمحبة والإنابة والاستغفار، والافتقار إلى الله " . وشخصيته بهذا المعيار جديرة بأن توصف بالأخلاق الحميدة والسلوكيات الحسنة.فقد كان معالجاً سلوكياً بارعاً يظهر ذلك من خلال كتاباته يقول : " من أساء إليك ثم جاء يعتذر من إساءته ، فإن التواضع يوجب عليك قبول معذرته حقاً كانت أو باطلاً ، وتكل سريرته إلى الله كما فعل رسول الله صلى الله عليه وسلم في المنافقين " (مدارج السالكين ،١٤١٦هـ، ج٢ :٣٢٢) .

وقد ذكر البقري (١٤٠٤ هـ :١٧٤) أن عذره للناس عامة قيس من الشريعة الإسلامية التي ترى للعوارض النفسية تأثيراً في القول واعتباراً ، كعارضة النسيان والإكراه والغفلة والحزن " ولهذا يحتمل من الواحد من هؤلاء مالا يحتمل من غيره ويعذر بما لا يعذر به غيره لعدم تجرد القصد والإرادة " أما أعماله فحياته ــ رحمه الله ــ كلها جد واجتهاد سواءٌ في مجال التعليم والدعوة إلى الله أو التأليف،فكان عالماً مربياً داعية مؤدياً، ناصحاً مبيناً ناهياً حريصاً على أبناء عصره .

٦ ــ أهدافه ورحلاته :

ن المطالع لكتابات ابن القيم ، والمتتبع لسطورها يجده عالماً له أهداف يسعى لها ويناضل لتحقيقها فقد ذكر شرف الدين (١٤٠٥ هـ :١٠٣) أن من أهدافه ما يلي :

أ ــ الدعوة إلى مذهب السلف ــ تحكيم الكتاب والسنة ــ .

ب ــ التحرر الفكري .

ج ــ محاربة التلاعب بالدين (ما يعرف بالحيل) .

د ــ تفهم روح الشريعة فلم يقف عند الصور أو جمود الألفاظ بل شرح المسائل وبين عللها و أورد الأدلة عليها وأقوال العلماء فيها .

٧ ــ منهجه في البحث وأسلوبه العلمي :

سلك ابن القيم منهجاً واحداً تسير عليه كتاباته ، فكتاباته في التفسير والفقه على منهاج كتاباته في العقائد والأصول والتصوف ، وعلم الكلام والسلوك ، يدعمها بحجة من الكتاب والسنة ، ثم يقرن السنة بالعقل فهو يستخدم العقل للتزكية وللتقريب ، فقد آمن بهذا المنهج إيماناً لا يزول .

فيتلخص منهجه كما ذكر أبو زيد (١٤١٢ هـ) في أحد عشر خاصية ذكر منها :

أ ــ الاعتماد على أدلة الكتاب والسنة .

فابن القيم ــ رحمه الله ــ يبرز الأدلة من الكتاب والسنة ويستنبط

الأحكام الشرعية منها بأسلوب سهل مبسط خال من التعقيد بنوعيه اللفظي والمعنوي . كما ينعي على من يرد الكتاب والسنة من أصحاب الطواغيت الأربعة القائلين بالمعقول والمقدمين القياس والذوق والسياسة .

ب ـ السعة والشمول .

فهو ممن يستخدم الأسلوب الموسوعي المتمثل في :

١ـ أنه إذا بحث عن مسألة أو سُؤله عنها فهو يسير على نهج الجود بالعلم ، فيجب عليها بما يشبع السائل وزيادة ، و مما يدل على ذلك أنه ألف كتابه (الجواب الكافي) عند سؤاله عن مرض الهوى والعشق فأجاب وأبدى فيه وأعاد واستشهد بالأدلة . فهو يرى أن هذا من الجود الذي يحبه الله ورسوله ، والجود من منازل التعبد .

٢ـ كتبه في علوم وفنون شتى فلم يترك علماً إلا وغرف فيه من بحر المعرفة .

وقال الشناوي (١٤١٦ هـ:٨٥): "الإمام أبو عبد الله محمد بن أبي بكر الشهير بابن قيم الجوزية من أئمة السلف المحدثين في الفقه والسيرة والتفسير وكذلك في شؤون الحياة التي تناولها من منطق إسلامي عميق . فالمتصفح لكتاباته والقارئ لها بتمعن يلمس أن هذه الكتابات قد تناولت في عمق وتمكن لكثير من الجوانب التي يدخلها الباحثون المتخصصون تحت مفهوم الشخصية ".

وترى الباحثة أن ابن القيم قد تكلم عن أمراض القلوب أسبابها وعلاجها وهذا ما يسمى في مصطلح علم النفس بالأمراض النفسية.كما لم يقتصر على ذلك بل تحدث عن الجوانب المعرفية ،وعن النمو والانفعالات،والدوافع على أساس ثابت ومنهج مسطر ، مع استخدام العقل والملاحظة والتجربة .

ج ـ الحيوية والمشاعر الفياضة بأحاسيس مجتمعة :

فلم تكن مؤلفاته ـ رحمه الله ـ جامدة بل كانت تفيض بالحيوية

والحماس تعالج أمراض المجتمع في أخلاقه وسـلوكه ومنهجـه ، فـهو يربـط بين العلم وبين أجزاء الحياة بقلب واعٍ وفكر حسـاس وأسـلوبه سـلس وجـذاب ولغته جيدة ، دقيق في تعابيره يضع الكلمـة المناسـبة فـي المكـان المناسـب.

ذكر أبو زيد(١٤١٢ هـ :١١٥) أن الشـوكاني قـال عنـه:" لـه مـن حسن التصرف مع العذوبة الزائدة وحسـن السـياق مـالا يقـدر عليـه غـالب المنصفين بحيث تعشق الأفهام كلامه وتميل إليه الأذهـان وتحبـه القلـوب ".

ولا عجب في ذلك فقد كان باحثاً قـوي الشـخصية لا يتـأثر بغـيره بـل كـان حراً يعمل فكره ولا يصدر رأيه في مسـألة إلا بعـد الوقـوف علـى مـا قالـه العلماء فيها فينظر بعيـن فاحصـة ورأي ثـاقب يتقـي بـه البـاطل ويؤيـده الـحق .

٨ـ مؤلفاتـه وأقوال العلمـاء فيـه :

لقد جمع ابن القيم رحمه الله بين غـزارة العلـم وحبـه لاقتنـاء الكتـب والخط الحسن. فكان لهذا العلم الغزير، والخـط الحسـن دافعـاً لـه لأن يكتـب ويؤلف ويصنف ، فقد أثـرى المكتبـة الإسـلامية بسـيل متدفـق مـن الكتـب والمصنفات في علوم وفنون شتى أبـرز مـن خلالـها وجهـة نظـره العامـة وكثير من الأسس والمبادئ الجوهرية التي يرجع إليـها فـي توضيـح اتجاهـه وتفهم آرائه فغدت مؤلفاته منابع خير يتلقى منها مـن بعـده ، فـأصبح النـاس عاله على كتبـه .

وذكر أبو زيد (١٤١٢ هـ) . أنه قد تتبـع أسـماء مؤلفـات ابـن القيـم من خلال كتبه والتـي يبلـغ مجموعـها (٩٨) . كتابـاً منـها (٣٣) . كتابـاً مطبوعـاً .

ومن أبز مصنفاته المطبوعـة :

١ـ أعلام الموقعين مـن رب العـالمين .

٢ـ الـروح .

٣ـ الفروسية المحمديـة .

٤ـ الفوائد المشوقة إلى علوم القرآن وعلـم البيـان .

٥ـ الطرق الحكيمة في السياســة الشــرعية .

٦ـ القصيدة النونيـــة .

٧ـ الوابل الصيب من الكلم الطيــــب .

٨ـ إغاثة اللهفان من مصا ئــد الشــيطان .

٩ ـ الداء والــدواء .

١٠ ـ الفوائــد .

١١ـ زاد المعاد في هدي خــير العبــاد .

١٢ ـ مدارج السالكين من منازل إياك نعبــد وإيــاك نســتعين .

١٣ ـ هديه الحيارى من اليـــهود والنصــارى .

١٤ ـ طريق الهجرتين وبــاب الســعادتين .

وقد ذكر العلماء في الثناء علـــى مكانــة ابــن القيــم العلميــة الشــيء الكثير فهذا تلميذه الصفدي يقول: " طلب من العلوم كل مـــا هـــو غـــال ونفيــس وقــد تبحــر فـــي العربيـــة وأتقنـــها وحـــرر قواعدهـــا ومكنـــــها". وأما الإمام ابن حجــر فقــال :" كــان جــريء الجنــان واســع العلــم عارفــاً بالخلاف. فهو في مواقع كثيرة من تأليفــه نابغــة عصــره وفريــد زمانــه فــي سائر علوم المعرفة ـ رحمـــه الله تعــالى ـ .(الــروح،١٤١٩ :٣٠)

٩ ـ محنته ووفاتــه:

لقــد تعــرض الإمـــام ابــن القيــم لفتــن ومحــن عديــدة وهـــذا دأب المصلحين والمجدديـــن والدعــاة إلـــى الله . وبــالرغم مــن تنــوع واختــلاف أسبابها ، إلا أنها كلـــها ترجــع إلـــى إنكــاره ـرحمـــه الله ـ لبعــض البــدع والتي كان يراها البعض من العامة والعلماء والحكام علـــى خــلاف مــا يراهــا من ذلــك :

أ ـ إنكاره شد الرحـــال لزيـــارة قـــبر الخليـــل ويعــد مــن الأمــور المنكــرة والقربات المبتدعة المخالفة لما عليـــه الســلف .

ب ـ مسألة الطلاق ثلاثاً بلفظــة واحــدة .

قال ابن كثير (١٤١٨هـ ،ج١٤: ١٨٨) : " قـد كـان متصدياً للإفتـاء بمسألة الطلاق التي اختارها تقي الدين ابـن تيميه وجـرت بسـببها فصـول يطول بسطها مع قاضي القضاة تقي الدين السـبكي وغـيره".

ج ـ جواز المسابقة بغير محلل ، فهذه المسألة لم يقـل بـها ابـن القيـم فـهو يميل إلى عدم جواز المحلـل .

فلقد أوذي واضطهد واعتقل مع شيخه في القلعـة بعـد أن أهيـن وطيـف به على جمل مضروباً بالعصى ، ولم يفرج عنـه إلا بعـد مـوت شـيخه ابـن تيميه . ولكن هذه المحن لم تثنِ الإمام عن دعوتـه وعلمـه بـل كـان السـجن محطة لانشغاله بتلاوة القرآن وتدبره والتفكـر فيـه .

فكانت حياته ـ رحمه الله ـ نورٌ ، عاش لربه وكتـاب ربـه وسـنة نبيـه، لا تدور حياته إلا في فلكها .ولكن لكـل خـط نهايـة فقـد كـان خـط النهايـة للإمـام العالم الناصح المناضل في يـوم الثـالث عشـر مـن رجـب ليلـة الخميس وقت آذان العشاء سـنة (٧٥١ هـ).

ذكر أبو زيد (١٤١٢ هـ) أنه صلـى عليـه مـن الغـد بعـد صـلاة الظهر بالجامع الأموي ودفن بدمشـق .

وقد ذكر ابن كثير (١٤١٨هـ ،ج١٤: ١٨٨) أنـه قـد أكمـل لـه مـن العمر ستون سنة قضاها فـي رحـاب العلـم والدعـوة فكـان مؤرخـاً للفكـر الإسلامي ، ومدرسـة متكاملـة لمـن يريـد أن يـتزود مـن مناهلـه العذبـة ـ رحمه الله ـ وجزاه عن الإسلام والمسـلمين خـيراً .

ثانياً: مفهوم القلق والاكتئاب في بعض الاتجاهات النفسيةالغربية الحديثة

يدور محور هذا الفصل حول القلق النفسي والاكتئاب في الدراسات النفسية الغربية ، وسوف يقتصر الحديث على بعض المعلومات الهامة والبارزة في الموضوع مع التركيز على المفاهيم ،والنظريات والأسباب،والأنواع ,والعلاج بصورة مبسطة حيث تعطي تصوراً عاماً وشاملاً عن هذين المتغيرين من وجهة نظر علماء النفس الغربيين .

أ ـ القلق النفسي :

١ـ مفهوم القلق

إن القلق من الظواهر النفسية التي لا مناص للإنسان عنها ، ولكن الفرق بين شخص وآخر فرق في الدرجة لا النوع خاصةً إذا بلغ هذا القلق درجة مرتفعة واستمر مع الفرد ، وكان له أثر سلبي على تفكيره وإنجازه بل وعلى حياته ، في حين أن الجانب الإيجابي منه يكمن في وجوده بنسبة بسيطة تساعد على دفع الفرد لإشباع حاجاته ودوافعه. وبالرغم من ذلك إلا أن القلق يعتبر مصدراً أساسياً لأغلب الاضطرابات والأمراض النفسية، لذلك قامت العديد من الأبحاث والنظريات عند بعض علماء النفس والطب النفسي ، والتي حاولت تفسير مضمون القلق بصوره تعكس اتجاهات وأفكار القائمين بها . لذلك تعددت تعريفات القلق وتباينت فمنها :

١ـ ماعرفه فرويد Freud (١٩٦٢م : ١٤) بأنه " حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق "

٢ـ أما هورني Horney فترى أن القلق " استجابات انفعالية لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية للشخصية " .

(مشيل & محفوظ ، ١٩٨٤م: ١٧٩) .

٣ـ ويرى أصحاب المذهب الإنساني " أن القلق هو الخوف من المستقبل

وما قد يحمله من أحداث قد تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيته "

(الشويعر،١٤٠٨م:٢٦)

٤ـ كما يراه كنيدي (د.ت: ٧)بأنه " إحدى الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل وتؤدي إلى الضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعيق التفكير الصحيح ويعيق العمليات الأخرى " .

٢ـ النظريات المفسرة للقلق النفسي :

هنالك العديد من النظريات التي تناولت القلق ، والتي تعكس اتجاه واضعيها ،وسوف يتم عرض بعض النظريات حتى تصبح الصورة متكاملة حول مفهوم القلق فمن هذه النظريات :

أـ نظرية التحليل النفسي :

١ـ فرويد Freud .

أشار فرويد Freud في نظريته الأولى أن القلق ينشأ من كبت الرغبات الجنسية أو إحباطها ومنعها من الإشباع فيتحول (الليبيدو libido) إلى قلق بطريقة فسيولوجية ، ذلك عن طريق تأثيره على منطقة تحت اللحاء ، وكلما كان (الليبيدو libido) عالياً كان شعور الإنسان بالقلق شديداً.(الشويعر، ١٤٠٨م : ٢٧) .

أما في نظريته الثانية فقد عدل عن آرائه في القلق على أنه ليس من الرغبات المكبوتة ، ولكنه خوف من إظهار هذه الرغبات .

وذكر انجلر (١٤١١هـ) أن مفهوم القلق عند فرويد ما هو إلا خاصية من عدم الراحة ، أو من الألم مصحوبة بتفريغ أو تصريف حركي من خلال طريقة معينة وهو ردة فعل عام للخطر ، ومقره الوحيد هو (الأنا) وهذا الخطر قد يكون حقيقياً وقد يكون متوقعاً أو مدركاً كشيء على وشك الحدوث ، وفي هذا الشأن يقول فرويد Freud " إن للقلق علاقة لا يمكن إنكارها بالتوجس ، فالقلق يحدث بخصوص شيء ما، وهو يتميز بصفة عدم التحديد وعدم وجود موضوع له ، ونحن نستخدم في كلامنا الدقيق كلمة (خوف) بدلاً من (القلق) بالإضافة إلى علاقته بالخطر

وعلاقته بالعصاب...... إن التقدم الذي أحرزنـــاه هـــو أننـــا تجاوزنـــا حـــالات القلق إلى حالات الخطر التي تكمن وراءهـــا ".(الكعبـــي ، ١٤١٨هـــ:٧٧)

ويقصد فرويد Freud بالخطر " تلـــك الحالـــة التـــي يشـــعر بـــها الفـــرد بشـــدة الغرائز وتراكم التنبيه الشديد عليه ، مع عـــدم القـــدرة علـــى الإشـــباع بســـبب عجزه أمام الخطر عجزاً بدنياً إذا كـــان الخطـــر موضوعيـــاً ، وعجـــزاً نفســـياً إذا كان الخطر غريزياً " (بلـــوش ، ١٤١٩هـــ :١٧) .

ففرويـــد يـــرى أن اضطـــراب القلـــق راجـــع إلـــى الغريـــزة الجنســـية المكبوته وما تصل إليه من إحباط ، غافلاً عن دور كـــل مـــن ظـــروف البيئـــة الاجتماعية الحاضرة للفرد وكذا مستقبله في توليـــد القلـــق لديـــه .

٢ـــ ســـوليفان Sullivan.

أشـــار فرويـــد (١٩٦٢ م) أن ســـوليفان Sullivan يـــرى أن شـــخصية الطفل الاجتماعية وتربيتـــه تتلخـــص فـــي اكتســـاب الطفـــل لبعـــض الأعمـــال والعادات التي يستحسنها الوالـــدان ، وأن بعـــض الأعمـــال تـــؤدي إلـــى عـــدم الاستحسان وعدم العطف ، فتربية الطفل تتضمـــن أن بعـــض الأعمـــال تـــؤدي إلى الاستحسان ، وبعضها يؤدي إلـــى عـــدم الاستحســـان ، فينتـــج عـــن ذلـــك الشعور بالانشـــراح للأعمـــال المستحســـنة والشـــعور بـــالقلق للأعمـــال غـــير المستحسنة وبذلك يرى أن نفسية الطفل تتكـــون مـــن هـــذا النظـــام وأي خـــبرة تهدد هذا النظام في المستقبل تؤدي إلى القلـــق ، وإذا ظـــهر القلـــق فـــإن الفـــرد لا يستطيع أن يدرك ما يحدث لـــه بوضـــوح .

ونلاحظ مما ســـبق أن ســـوليفان Sullivan يركـــز علـــى أســـرة الطفـــل والأفراد المحيطين به وأن لهم دوراً كبيراً في توليد القلـــق لـــدى الفـــرد.

٣ـــ كارل يونـــج Jung .

كما يرى يونج Jung أن القلـــق عبـــارة عـــن رد فعـــل يقـــوم بـــه الفـــرد حينما تغزو عقلـــه قـــوى وخيـــالات غـــير معقولـــة صـــادرة مـــن اللاشـــعور الجمعي . (فرويـــد ، ١٩٨١م : ٣٧)

فالقلق عند يونج Jung ما هو إلا خوف من سيطرة محتويات اللاشعور الجمعي والتي لا تزال باقية في حياة الإنسان .

٤ـ هورني Horney .

ترى أن أهم مصدر للخطر الذي يثير القلق في الأمراض العصابية هي الدوافع العدوانية ، وتسمي هورني Horney القلق الذي يسبب العصاب بالقلق الأساسي وهو أساسي من ناحيتين :

١ـ لأنه أساس العصاب .

٢ـ لأنه ينشأ في المرحلة الأولى من الحياة نتيجة اضطراب العلاقة بين الطفل وبين والديه .

كما ترى أيضاً أن مصدر الخطر ليس شيئاً معيناً بالذات بل قد يأتي من عوامل كثيرة خارجية وداخلية ، فالشيء المهم عندها هو الشعور بالأمن وأن أي شيء يمكن أن يهدد هذا الأمن يثير القلق.

(فرويد، ١٩٦٢م : ٤٢)

يتضح من ذلك أن هورني Horney ترجع القلق إلى ثلاثة عناصر أشار إليها(فهمي،١٤٠٧هـ)وهي:

أـ الشعور بالعجز .

ب ـ الشعور بالعداوة .

ج ـ الشعور بالعزلة .

وهي ترى أنها تنشأ من عوامل عدة منها :

أ ـ تفكك الأسرة ـ انعدام الدفء العاطفي ـ.

ب ـ شعور الطفل بالنبذ والوحدة .

ج ـ البيئة التي يعيش فيها الطفل وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات .

د ـ بعض ألوان المعاملة التي يتلقاها الطفل وخاصةً علاقته بوالديه .

(فهمي ،١٤٠٧هـ :٢٠٥ & الكعبي ،١٤٨١هـ:٨١).

٥ـ أدلر Adler .

ذكر (بلوش ، ١٤١٩هـ:١٨) . أن أدلر اهتم بتناول مفهوم القلق

وتفسيره من أبعاد وزوايا مختلفة ، فهو يـــرى أن القلــق النفســي يرجــع فــي نشأته إلى طفولة الإنسان الأولـــى , حيــث كــان المريــض يشــعر بــالقصور العضوي والقصور بمعناه الاجتمـــاعي .

ويرى أدلر Adler أن القصور والشعور بـــالنقص يعتــبر القــوة الكامنــة وراء أساليب التعويض بصورة سوية . وأن الفــرد الــذي يشــعر بــالنقص قــد يحاول تعويض ذلك بأساليب ســوية عــن طريــق تقويــة روابطــه بــالآخرين وبأساليب غير ســـوية عــن طريــق المحاولــة أو الســيطرة علـى الآخريـن والاستعلاء عليــهم .

كما يرى أن نوع التربية التي يتلقاها الطفـــل فـــي أســرته أيــام طفولتــه لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي عنده ومحاولتـــه التعويــض عنـــه.

٦ــ أريك فـــروم Erich fromm .

يتخذ فروم نفس اتجـــاه (هورنـــي وســوليفان Sullivan & Horney). فـــي التأكيد على العلاقات الإجتماعيه وأثرها على الطفـــل ، فـــهو يـــرى أن الطفــل يقضي فترة طويلة مـــن الزمـــن معتمـــداً علـــى والديـــه فيمـــا يفيـــده ، ولكنـــه باستمرار نموه يدرك أن ذاته وحـــده منفصلـــة ، وبـــهذا يـــزداد تحـــرره مـــن القيود التي تربطه بوالديه ، وهذه العملية يطلق عليـــها فـــروم التفـــرد والطفـــل في عملية التفرد ينتابه إحساس بـــالقلق , وذلـــك لأن اتجاهـــه للاســـتقلال يـــهدد شعوره بالأمن الذي يتيح له الاعتماد على الوالديـــن . كمـــا يشـــير فـــروم إلـــى أن الطفل قد تكون لديه من الإمكانيات والقـــدرات مـــا يتعـــارض مـــع رغبـــات المحيطـــين به وخاصة الوالدين ، اللذين قـــد يقـــابلان قـــدرات الطفـــل بعـــدم الاستحسان وهذا ما يضطره إلى كبت إمكانيته ، ليصبـــح إظـــهارها فيمـــا بعـــد عاملاً مثيراً للقلق لديه وهكذا يرى فروم : أن القلق ينشـــأ مـــن الصـــراع بيـــن الحاجة للتقرب بين الوالدين وبين الحاجـــة للاســـتقلال .

(الشويعر ،١٤٠٨هـــ : ٣١) .

ومما سبق يتبين : أن علماء التحليـــل النفســـي يرجعـــون حـــالات القلـــق إلى وجود صراعات داخلية عنـــد الفـــرد وإلـــى الظـــروف الاجتماعيـــة التـــي

تؤثر في شخصية الفرد ، ومعظم تركيزهم قـــائمٌ علـــى المـــاضي ، مســـتبعدين المستقبل بما يحويه من تـــهديدات وعقبـــات تقـــف دون تحديـــد الفـــرد لأهدافـــه وطموحاته ، والتي تعمل في توليد القلـــق لديـــه .

ب ـــ النظريـــة التحليليـــة الوجوديـــة:

رولومـــي Rollomay

ذكر إنجلـــر Engler (١٤١١هـــ) أن رولومـــي يـــرى أن القلـــق هـــو الفهم المرتبط بتـــهديد بعـــض القيـــم التـــي يحملـــها الفـــرد ويؤمـــن بأهميتـــها وضرورتها لوجوده كشخص فهو يـــراه كخاصيـــة وجوديـــة للكـــائن البشـــري، فهو يهدد القاعدة الأمنية التي تتيح للفـــرد أن يمـــارس أو يجـــرب نفســـه كـــذات في علاقته بالأشياء ، وهذا يعني أنه في قلق ، ويـــرى أن الخـــوف هـــو تعبـــير عن القلق في شكل موضوعي وأن القلـــق مـــا هـــو إلا عـــرض آخـــر لمشـــكلة أعمق .

وأشار إبراهيـــم (١٩٨٠م :٤٥) أن القلـــق الوجـــودي يتملـــك صاحبـــه مشاعر بأن الحياة عبث ولا قيمة لها ، ويفقد إحساسه بقيمة كـــل مـــا يفعلـــه .

ج ـ النظريـــة السـلوكية :

١ـــ دولارد وميلـــر Dollard & miller .

ذكر عبـــد الغفـــار (١٩٩٦م) أن الســـلوكيين يعتـــبرون القلـــق بمثابـــة استجابة خوف تستثار بمثيرات ليـــس مـــن شـــأنها أن تثـــير هـــذه الاســـتجابة، غير أنها اكتسبت القدرة على إثارة هذه الاستجابة نتيجـــة لعمليـــة تعلـــم ســـابق. فالخوف والقلق استجابة انفعاليـــة واحـــدة فـــإذا أثـــيرت هـــذه الإســـتجابه عـــن طريق مثير من شأنه أن يثير الاســـتجابة اعتـــبرت هـــذه الاســـتجابة خـــوف ، فإذا أثار هذه الاستجابة مثـــير ليـــس مـــن طبيعتـــه أن يثـــير الخـــوف، فـــهذه الاستجابة قلق . فالخوف ذو مصدر موضوعي يدركـــه الفـــرد ، بينمـــا مصـــدر القلق أو سببه يخرج عن مجال إدراك الفرد أي أن الفـــرد ليـــس واعيـــاً بمـــا يثير قلقـــه.

وأشـــارت (الشـــويعر ، ١٤٠٨ هــــ). أن دولارد وميلــــــر Dollard & Miller يرجعان حالات الصراع التي يعاني منــها الفــرد فــي إحساســه بــالقلق إلى حالات الكبت ، و لطريقة التربيـــة وكــذا للظــروف الاجتماعيــة دورٌ فـــي تكوين الصراع لدى الفرد مما يؤدي به إلـــى الإحســـاس بـــالقلق .

كما ذكــر الطيــب أيضـــاً (١٩٩٦م) أن دولارد وميلــر Dollard & Miller يرجعان حالات القلق عند الفرد إلـــى صــراع ينشــأ عــن الشــعور بالكراهيـــة والشعور بـــالذنب .

٢ـــ مـــورر Mowrer .

ويرى مورر Mowrer أن تولـــد الصراعـــات والإحباطـــات التـــي تثـــير القلق تنتج من عدم قدرة الطفل علــــى خلــق نــوع مــن الانســجام بيــن قيــم مجتمعــه الأساســية واتجاهاتــه التــي يتعــرض لــها فــي عمليــة التطبيـــع الاجتماعي. (الطيـــب،١٩٩٦م:٩٥)

لــذلك فإن مـــورر Mowrer يعتــبر مــن العلمـــاء الذيــن أعــطــوا وزناً كبيراً لطبيعـــة العـــلاقــــة بيــن الطـــفــــل ووالديــه فــي عــمليـــة التطبيع الاجتماعي. (الكعبـــي،١٤١٨هـــ: ٩٤) .

وذكر مرســــي(١٩٨٧م:٢٦) أن مـــورر Mowrer يـــرى أن القلـــق مـــا هو إلا سلوك مكتسب فيقول : (لا ينتج القلق مــــن الأفعـــال التـــي لـــم يتجـــرأ الفرد على إتيانها وكبتها ، بل الأفعال التـــي ارتكبـــها ولـــم يـــرض عنـــها).

ونلاحظ مما ســـبق أن علمـــاء المدرســـة الســـلوكية يرجعـــون حـــالات القلق للارتباط بين المثير والاستجابة ، وأن الشعور بـــالذنب ومـــا يحدثـــه مـــن أزمات وصراعات كفيل بأن يؤدي إلى شعور الفـــرد بـــالقلق . ولكنـــهم اتفقـــوا مع التحليلين في إغفالهم ما للمستقبل من أثـــر فـــي نشـــوء كثـــير مـــن حـــالات القلـق.

د ـــ النظريـــة الفسـيولوجية .

إن العوامل النفسية والمزاجية للشخص تؤثـــر علـــى المراكـــز العصبيـــة والأجـــهزة الفســيولوجية ، وفـــي الجســـم تنظيـم بيـــن الجـــهاز العصبـــــــي

(السمبتاوي) ، والجهاز العصبي (البار سمبتاوي) . فالجهاز الأول يتحكم في أسباب النشاط العضوي الذي يؤدي إلي انطلاق الطاقة في المواقف الطارئة ، فيساعد على التخفيف من حدة التوتر . أما الجهاز الثاني يقوم بوظيفة ضبط النشاط وتخزين الطاقة ، فإذا اضطرب الإنسان نفسياً حدث اختلال في هذا التوازن ، ويترتب على ذلك عديد من الأعراض التي تكون في صورة سلوك انفعالي عارض ، لا يلبث أن يزول ، مثل احمرار الوجه ، وارتعاش الجسم واضطراب التنفس ، والتلعثم في الكلام ......

(الشويعر، ١٤٠٨هـ: ٣٧ & عكاشة ، ١٩٩٨: ١١١) .

وذكر الطيب (١٩٩٦م:٩٦) أن جيمس قال :" إننا لا نشعر بالانفعال إذا لم نحس بخفقان القلب ، والعرق البارد وبرودة الأطراف ".

هـ ـــ النظرية العقلانية الانفعالية :

ذكر إبراهيم (١٩٩٤م :٤٠٤) أن اليس Ellis يرى أن القلق ما هو إلا هزيمة ذاتية ، أي خبره أو سلوك يهزم الإنسان من خلال نفسه بنفسه وهو بهذا يرى أن القلق يشترط وجود استعداد ذاتي للهزيمة وللانهيار . وإذا كان وجود شخصية عصابية لازمة من لوازم إثارة القلق وتطوره ، فإن القلق يعتبر سمة رئيسية تصاحب الاضطرابات العصابية حتى لا تبدو متسمة بالقلق .

ويرى(لازاروس Lazarus)أن كل فرد يختلف عن الآخر في تحديد وتقدير حجم التهديد الذي يتعرض له ، وإدراكه العقلي لهذا الجانب يؤدي دوراً وسيطاً في خبرة القلق ، وعلى ذلك فإن الجانب الإدراكي لابد أن يكون متضمناً في أي نظرية تحاول تفسير عوامل القلق.

(الكعبي ، ١٤١٨هـ : ١٠٥)

ي ـ المذهب الإنساني .

ذكرت الشويعر (١٤٠٨هـ) أن أصحاب المذهب الإنساني

يرون، أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يحمله من أحداث قد تهدد وجود الإنسان ، كما أن كثيراً من مواقف الفشل واختيار الأسلوب الملائم للحياة ،وإصابته بمرض لا شفاء منه ، أو تقدمه في العمر، أو توقع فجائية حدوث الموت ، هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان .

كما أشارت الكعبي (١٤١٨هـ :٩٩) . إلي أن أهم العوامل المرتبطة بالقلق عند أصحاب هذا الاتجاه هو بحث الإنسان عن مغزى لحياته ، أو هدف لوجوده ، وإذا لم يهتدِ الإنسان إلى هذا المغزى سيكون فريسة للقلق .

ونلاحظ مما سبق أن هناك تقارب بين آراء المذهب الإنساني والوجودي في: أن القلق يحدث نتيجة الخوف من المستقبل . وأن مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً بحيث يصل إلى معنى لحياته ووجوده، ويدفعه لتحقيق أهدافه ، وربطها بالمفاهيم والقيم العليا يعد خير وسيلة لتجنب القلق ، ومن ثم تحقيق الصحة النفسية .

٣ـ أسباب القلق .

يتضح من العرض السابق أن هناك اختلاف في وجهات النظر والآراء المفسرة للقلق ، ومرجع ذلك إلى اختلاف المسلمات الأساسية التي تقوم عليها كل نظرية ، كما أن كل واحد منهم : نظر للقلق من زاوية وليس من زوايا متعددة ، وتبعاً لذلك تعددت أسباب القلق ومن أهمها :

١ـ الاستعداد الوراثي الذي تفرضه العوامل الوراثية .

(زهران ، ١٩٩٧م:٤٨٥) .

٢ـ العوامل البيئية : ومنها الأسرة وتشمل العلاقات بين الأبوين من جانب ، وبين الأبناء من جانب آخر وأسلوب المعاملة والضبط الاجتماعي، كما تشمل البيئة الاجتماعية والبيئة الخارجية وهي العلاقة بالأصدقاء وزملاء العمل والمدرسة والثقافة والعادات والتقاليد .

(الكعبي،١٤١٨ هـ : ٥٧).

كما أشار السباعي وعبـــد الرحيـــم (١٩٩٦م :٣٠) .إلـــى أن الظــروف السائدة في البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطـــة بـــالفرد ، تلعـــب دوراً رئيســـاً في نشوء حالات القلق النفســـي.

٣ـ العوامل النفسية : ونقصد بها ضغـــوط الحيـــاة التـــي نعيـــش فيـــها ســـواء حدثت نتيجة متغــــيرات داخليـــة ، كشـــعورنا بـــالجوع أو الشـــبع ، والعطـــش والتعـــب والمـــرض ، أو نتيجـــة المتغـــيرات الخارجيـــة ، كدرجـــة الحـــرارة والأمطار والكوارث ،أو نتيجة العوامل البيئية المشـــار إليـــه ســـابقاً .

(السباعي & وعبد الرحيم ، ١٩٩٦ : ٢٩) .

وكذا الصراع بين الدوافـــع والاتجاهـــات والفشـــل اقتصاديـــاً ، أو زواجيـــاً أو مهنياً .(زهـــران ، ١٩٩٧ م & عـــوض ، ١٩٩٧ م)

٤ـ أما أصحاب الاتجاه التحليلي فإنهم يرجعـــون أســـباب القلـــق إلـــى خـــبرات الطفولة وذلك في علاقة الطفل الاجتماعيـــة بوالديـــه.(جـــلال ، د. ت :١٥٥)

٥ـ كما يرجع السلوكيين القلق إلى استجابة مكتسبة تنتـــج عـــن القلـــق العـــادي تحت ظروف ، أو مواقف معينة ، ثم تعميـــم الاســـتجابة .

(زهران ، ١٩٩٧ : ٤٨٦) .

٦ـ كما يرجع روجرز Rogers سبب حدوث القلـــق إلـــى عـــدم التطـــابق بيـــن الذات الواقعية والذات المثالية ، وعدم تحقيـــق الـــذات .

٧ـ أما أصحاب المذهب العقلاني فإنهم يرجعون سبب حـــدوث القلـــق إلـــى الأفكـــار ، والاعتقـــادات الخاطئـــة التـــي يتصورهـــا الفـــرد ، وكـــذا الطـــرق الخاطئة في مواجهة أزمات الحيـــاة .

٤ـ أنواع القلق .

لقد تحدث فرويد عن ثلاثة أنواع مـــن القلـــق :

١ـ القلـــق الموضوعـــي Objective Anxiety :

وهو ما كان مصدره معروفاً ، سواء كـــان خارجيـــاً أو داخليـــاً .

وهدفه حماية الإنسان من الأخطـــار الحقيقيـــة ، وينشـــأ عـــن غريـــزة حفـــظ الذات .

وقد ذكـــر محمـــد مرســـي ، (١٩٩٧م :١٤١) أن القلـــق الموضوعـــي عبارة عن خوف عادي مفيد ، يجعل الشـــخص يبتعـد عـن مواجهـة الخطـر الذي يـهدده .

٢ـ القلق العصـــابي Neurotic Anxiety :

هو قلق يستثار عند إدراك الفـــرد بـأن غرائـزه قـد تجـد لـها منفـذاً للخارج ، وهو خوف غامض غير معـــروف المصـدر.

وقد ذكر عبـــد الغفـار (١٩٩٦ م :١٢٢) أن هـذا النـوع مـن القلـق ينشأ عندما تهدد الهو ، بالتغلب على دفاعـــات الأنـــا وإشـــباع تلـك الحفـزات الغريزية التي لا يوافق المجتمع علـــى إشـباعها .

ويرى الفرويديون أن هنالك ثلاثة مظـــاهر للقلـق العصـــابي :

أ ـ صورة انفعال الخـــوف .

ب ـ صورة المخـــاوف المرضيـة .

ج ـ صورة الـــهوس .

٣ـ القلق الخلقـــي :

ينشـــأ نتيجة تحذير أو لوم الأنا الأعلى للفـــرد عندمـــا يقـترف أو يفكـر في الإتيان بسلوك يتعارض مع المعايير والقيم التي يمثلـــها جـهاز الأنـا الأعلى.(كفـــافي ،١٩٩٧م: ٣٤٧)

وقد أشـــار الـــهابط (١٩٨٩ م:٩١). أنـــه ينشـــأ مـــن إحبـــاط الـــذات العليا.

٥ـــعلاج القلـــق .

إن اختلاف طرق العلاج راجـــع لاختـــلاف ســـمات الفـــرد وشـــخصيته ، ودرجة القلق لديه والعوامل المؤدية إليـــه . لذلـــك فإنـــه ليـــس هنـــالك مدرســـة من مدارس العلاج النفسي إلا وطرحت نمـــاذج علاجيـــة متنوعـــة ومتباينـــة ، إلا أنها تسعى لتحقيق هدف واحد ، وهـــو مســـاعدة المرضـــى الذيـــن يعـــانون من أنواع مختلفة من الأمراض النفسية ومـــن بينـــها القلـــق علـــى دفعـــهم إلـــى

النمو النفسي السليم من خلال معرفة السبب وإزالة العرض الناتج عنه ، ليصبح المريض أكثر قدرة على التكيف والتوافق ومواجهة الحياة .

ونظراً لكثرة الطرق المستخدمة في علاج القلق فانه سوف يتم الاقتصار على بعضٍ منها وهي :

١ـ التحليل النفسي :

ذكر السباعي وعبد الرحيم (١٩٩٦م :٥٣) أن أنصار التحليل النفسي يرون أن المدخل الرئيسي لعلاج القلق والاضطرابات العصابية الأخرى يكمن في إخراجها من عالم اللاشعور ، إلى الوعي أي الاستبصار، مما يؤدي تلقائياً إلى حدوث انفراج تصحيحي للسلوك بكل ما تنطوي عليه عواطف ونزعات النفس.

وذلك لأن الكبت يتضمن عملية تعطيل لتداعي الأفكار، و يؤدي إلى عزلها عن التعبير الانفعالي ، ومن هنا ينشط دور الحيل الدفاعية ، كوسيلة تحول دون العديد من النزعات المكبوتة من الظهور على سطح الشعور ، ومن هنا كان التحليل النفسي عبارة عن عملية تتضمن استعادة التداعي ، وعودة الصلة من الفكر والانفعال ، أي ظهور الفكر مع ما يصاحبها من شعور بالقلق.(الشويعر، ١٤٠٨هـ: ٤٢)

ومع ذلك نجد أن طريقة التحليل النفسي تستخدم في علاج بعض الأمراض ، بينما يمنع استخدامها في علاج أمراض أخرى . ومع أن العلاج بهذه الطريقة عميق وثابت ، يكشف عن الجوانب اللاشعورية في الشخصية ، مما يساعد على النمو الحقيقي للشخص ، ويعيد الثقة له، إلا أنه طويل المدة مرتفع التكاليف يحتاج إلى وقت وجهد ومال .

أما طريقة هورني Horney في العلاج فهي ترى ضرورة البحث في مشكلات المريض المتصلة بشتى نواحي شخصيته وليس فقط في النواحي الجنسية ، وهدفها مساعدة الفرد في التخلص من أسباب الاضطراب، وذلك بتكوين علاقات اجتماعية صحيحة وهي لم تهمل خبرات الطفولة. وترى أن الخطوة الأولى هي معرفة جميع النزعات العصابية ، ثم معرفة

أثرها في شخصيته ، وهي تستخدم نفس الوسائل التي أستخدمها فرويد ، من التداعي الحر والتفسيرات...(الزراد ، ١٩٨٨م :٦٥).

وذكر روتر (١٩٨٩م :١٤٣) أنه على الرغم من أن عدداً كبيراً من الأساليب والأحداث ، والتي تتطلب فترة زمنية أقصر ، قد توصل إليها أتباع فرويد، وأصحاب نظريات يختلفون عنه في تصورهم لطبيعة الإنسان اختلافاً منطقياً ، إلا أن جميع طرق العلاج تقريباً تستخدم أسلوباً آخر من الأساليب الخاصة التي أستخدمها فرويد وهي :التقبل الشخصي ، التسامح ، التحول ، التفريغ الانفعالي، التفسير، والاستبصار .

٢ــ العلاج السلوكي :

ذكر السباعي وعبد الرحيم (١٩٩٦ م) أن أساس العلاج السلوكي قائم على الفكرة القائلة بأن السلوك وليد التعليم ، لذلك فالمعالجة يجب أن توجه نحو تبديل السلوك الخاطئ ، عن طريق عملية التعلم نفسها، أي ما يسمى بإعادة التعلم دون انشغال بتفاصيل أحداث الماضي وتحليلاتها .

وقد أشار عكاشة (١٩٩٨ م : ١٢٣) إلى أن طريقة العلاج السلوكي تتناول معالجة المخاوف المرضية حيث يدرب المريض على الاسترخاء، حتى يستطيع المريض مواجهة موقف الخوف ، وهو في الحالة دون ظهور علامات القلق ، وهنا ينطفيء الترابط الشرطي المرضي ، ويتكون لديه ترابطاً شرطياً سوياً.

كما ذكر عبد الخالق (١٩٩٤م) أن العلاج السلوكي يقوم على أساس علاج الأعراض ، فالعرض هو: المرض ، والسلوك المضطرب ليس عرضاً لاضطراب كامن ، ولكنه اضطراب في حد ذاته . فالطريقة السلوكية تعمد على السلوك الحالي ، ولا تعطي عناية كبيرة بأسباب المرض .

ومع ذلك فلا ننكر أثر العلاج السلوكي في معالجة كثير من المخاوف المرضية ، واستبدالها بأنماط سلوكية سوية ، إلا أنه أسلوب لا

يعـالج القلـق إلا كعـرض مصـاحب للاضطرابـات ، دون التركـيز عليـه والاهتمام به كشيء مستقل في حـد ذاتـه .

٣ـ العلاج العقلاني الانفعـالي :

إن القاعدة الأساسية في نظريـة العـلاج العقلانـي الانفعـالي هـي أن السلوك الانفعالي للفرد ينتج عن الحوار الداخلي ، وذلـك فيمـا يتولـد داخليـاً من أفكار حول موضوع معين ، وهو الذي يكـون مـادة انفعالاتـه نحـو هـذا الموضـوع .

فمن المعروف أن كل اضطـراب انفعـالي يبـدأ مـن الداخـل . فالجـهد العلاجي لابد وأن يبدأ بتغـير الأفكـار ، والتصـورات ، والإدراكـات الذاتيـة الخاطئة ، والتي تنتج عنها الانفعالات السـلبية والسـلوك المضطـرب .

كما قام الـبرت إليـس بتطبيـق نظريتـه التـي يقـوم عليـها العـلاج العقلاني واسمها نظرية (a b c). والتـي تعنـي :

(a). الخبرة المنشطة والتي يتم إدراكها في جـو غـير عقلانـي .

(b). تعني نظام معتقدات لاعقلاني مدمـر للـذات .

(c). تعني النتيجة الانفعالية كاضطراب انفعـالي أو خلـل سـلوكي كمـا فـي حالات القلق والاكتئـاب . (سـرى ، ١٩٩٧ م: ١٧٠).

ومع أنها طريقة مجديـة فـي مواجهـة أفكـار المريـض الغيرعقلانيـة وإكسابه أفكار عقلانية تحقق له السـعادة والراحـة ، إلا أنـها طريقـة تركـز على إزالة الأعراض ، دون علاج الاضطرابات الانفعاليـة التـي يعـاني منـها المريـض .

٤ـ العلاج الجشـطالتي :

يقوم العلاج الجشطالتي على : النظـرة الكليـة ، أو التكامليـة وإنـهاء المتناقضات داخل الإنسان دون الالتجاء إلـى التنقيـب فـي المـاضي , ويقـوم المعالج بمحاصرة المريض بأسئلة ، مما يضطره إلـى مواجهـة نقصـه سـعياً إلى التكامل ، ويهدف إلى ربط المريـض بواقعـه الفعلـي ، لإحـداث التكـامل بين المريض وواقعـه ، ويـرى المعـالج أن العـرض النفسـي نكـوص إلـى

مسالك طفلية ، لكي يعفي المريض نفسه من تحمل المسؤولية ، ولكي يعتمد على غيره ، ويركز العلاج على (هنا)و(الآن) .

(حمودة ، د.ت:٥٣٤)

ومع ذلك فقد قامت مدارس كثيرة، وضعت نظريات أبرزت جانباً أو عدداً من الجوانب لفهم الاضطرابات والأمراض النفسية عند الإنسان ، وتبعاً لذلك قدمت طرقاً مختلفة للعلاج النفسي ، من أجل مساعدة الإنسان الذي أصابه الاضطراب ،أو المرض والوصول به إلى النمو النفسي السليم، وإن كانت هذه الطرق مجدية ، إلا أنها جزئية غير متكاملة ، باعتبارها نظرة إنسانية ، والنظرة الإنسانية نظرة قاصرة ومحدودة تتمحور في اتجاه واحد فهذه الطرق تمت الإشارة إليها سابقاً ، ومنها ما لم يتم التعرض له.

ب ـ الاكتئاب النفسي:

١ـ مفهوم الاكتئاب :

إن القلق من الظواهر النفسية التي لا مناص للإنسان عنها ، وأيضاً يكون الاكتئاب بل هو أحد صوره فعندما يخشى الإنسان أن يفقد شيئاً مهماً فإنه لا محالة سيشعر بالقلق ، وعند فقده إياه فإنه معرض لأن يعاني من الاكتئاب . ولكن ! قد يختلف كل فرد في قوة التحمل لما فقده ، فمنهم من يحزن حزناً طبيعياً ، ومنهم من يتعدى الحد الطبيعي فيخرج عن المعقول فيصبح لزاماً عليه للجوء إلى الأطباء النفسانيين لمساعدته في التخلص مما هو فيه .

وبناءً على ذلك فإن مصطلح الاكتئاب مصطلح يغطي مدى واسعاً من الظواهر ابتداءً من الحزن ، وإنتهاءً بالمرض واليأس ، وربما الانتحار .

لذا سعى كثير من علماء النفس والمعالجين النفسانيين ، إلى إيجاد تفسيرات لهذا المصطلح كل حسب تفسيره

الـــذي يراه لهـــذا المصطلـــح. لذلـــك اختلفـــت وجـــهات النظـــر وتعـــددت تعريفات الاكتئاب فمنـــها :

١ــ ما عرفه إيدلبرج Eidelberg " بأنـــه : عــرض عصـــابي يتسـم بتنـــاقص الاهتمام بالعالم الخارجي وتزايـــد العـــدوان الموجـــه ضـــد الـــذات ، مـــع نقـــد الذات والشعور بالإثم والندم ، ومعاقبة الـــذات ، ويجعـــل فقـــدان موضـــوع مـــا بحدوثـــه ...... " (عســـكر ، ١٩٨٨م :٧٤) .

٢ــ ويعرفه ستور Storr :" بأنه : مفهوم لحالة انفعاليــــة يعـــاني منـــها الفـــرد من الحزن وتأخر الاستجابة ، والميـــول التشـــاؤمية ، وأحيانـــاً تصـــل الدرجـــة في حالات الاكتئاب إلـــى درجـــة الميـــول الانتحاريـــة ، كذلـــك تعلـــو درجـــة الشعور بالذنب ، إلى درجـــة أن الفـــرد لا يذكـــر إلا أخطـــاءه وذنوبـــه ، وقـــد يصل إلى درجة البكاء الحـــار" (موســـى وآخـــرون ، ١٩٩٦م : ٤٣٣) .

٣ــ ويـــرى ليفيـــت ولوبيـــن (١٩٨٥م : ١٠) " أن لفظـــة الاكتئـــاب تصـــف حالة مزاجية وليـــس بـــالضرورة حالـــة باثولوجيـــة (مرضيـــة) وعرضـــاً أو مجموعة أعراض متشـــابكة" .

٤ــ ويرى إمـــــري Emery " أنـــه : عبـــارة عـــن خـــبرة وجدانيـــة ذاتيـــة ، أعراضـــها الحـــزن والتشـــاؤم ، وفقـــدان الاهتمـــام واللامبـــالاة ، والشـــــعور بالفشل، وعدم الرضا والرغبة في إيذاء المرء لنفســـــه والـــتردد ، وعـــدم البـــت في الأمور ، والإرهاق وفقـــدان الشـــهية واحتقـــار الـــذات وبـــطء الاســـتجابة، وعدم القدرة على بذل أي جـــهد " (اللحيـــاني ، ١٤١٦هـــــ:١٠)

٥ــ ويعرفه بيك Beck : "بأنه : حالة انفعاليـــة تتضمـــن تغـــيراً محـــدوداً فـــي المزاج مثل : مشاعر الحزن ، والوحدة ، واللامبـــــالاة ، ومفـــهوماً ســـالباً عـــن الذات مع تحقير الذات ولومها ، ورغبة في عقاب الـــذات ، مـــع الرغبـــة فـــي الموت والهروب والاختفاء ، وتغيرات فـــــي النشـــاط مثـــل : صعوبـــة النـــوم، وصعوبة الأكل ، وتغيرات في مستوى النشاط إمـــا بالزيـــادة ، أو النقصـــان " (الشهري ، ١٩٩٦ م : ١٥)

٢ـ النظريات المفسرة للاكتئاب النفسي :

هناك العديد من النظريات التي تناولت الاكتئاب ، والتي تعكس اتجاهات وآراء الواضعين لها ، إذ أن كل نظرية ،أو اتجاه فكري يمثل الأساس التطبيقي الذي يساهم في عملية المساعدة في استخدام الإجراءات، والتقنيات الوقائية والعلاجية لهذا الاضطراب .

وتحاول الباحثة عرض بعض النظريات حتى تكون الصورة واضحة لمفهوم الاكتئاب فمن أهمها :

أـ نظرية التحليل النفسي :

فسر فرويد Freud وأبرا هام Abraham الاكتئاب على أنه : نكوص للمرحلة الفمية السادية في التطور الجنسي للشخصية ، وأن المكتئب يحمل شعوراً متناقضاً ناحية موضوع الحب الأول (الأم) ،ونتيجة للإحباط وعدم الإشباع في مراحل نموه الأولى ، يتولد عنده الإحساس بالحب، والكراهية ،والالتحام والنبذ ، وعندما يصاب بفقدان عزيز لدية أو خيبة أمل عند نضوجه ينكص لحاجاته الأولية ، وبعمليات دفاعية لا شعورية من الإسقاط أو الإدماج والنكوص،ولتناقض عواطفه ناحية موضوع الحب المفقود ، يمتص طاقته ويدمجها نحو ذاته ، نحو الأنا ومن هنا يبدأ المكتئب في الانغلاق والعدوان الذاتي ، واتهام الأنا والإحساس بالدونية والتي تثير عنده الميول الانتحارية .(عكاشة ، ١٩٩٨م : ٣٥٩)

وقد أشار (عسكر، ١٩٨٨م : ٧٥) أن فرويدFreud (قد حدد ثلاثة عوامل أساسية للسوداوية هي : فقدان الموضوع ، التناقض الوجداني ، ارتداد اللبيدو (libido)إلى الأنا .

كما أدرك أبرا هام أن مصطلح السوداوية هو نفسه المصطلح الذي يدل على الاكتئاب ، كما حدد خمسة عوامل أساسية لإحداث الاكتئاب وهي :

١ـ تأكيد الاستعداد الجبلي الواضح للشبقية الفمية .

٢ـ تثبيت اللبيدو(libido)خاصة على المستوى الفمي .

٣ــ انجراح شديد للنرجسية الطفليــــــه .
٤ــ حدوث الانجراح قبل الرغبـــات الأوديبيـــة .
٥ــ تكرار خيبات الأمل الأولى في مراحــــل الحيـــاة .

وأما أصحـــــاب النظريـــة التحليليـــة يرجعـــون حـــدوث الاكتئـــاب إلـــى مرحلة الطفولـــــة ، وخاصـــة المرحلـــة الفميـــة ، والعلاقـــة بيـــن الطفـــل والأم فتركيزهم قائم على المــــاضي ومـــا يتصـــل بمشـــاعر الحـــب والكـــره إتجـــاه الشخص الذي يحبه، دون التركيز على دور الحاضر ، ومــــا قــد يعتريـــه مـــن أسباب وعوامل تكون المسبب الرئيسي للاكتئــــاب ، وكـــذا مـــا للمســـتقبل مـــن دور في شعور الشخص بالاكتئاب نتيجة لتـــأثير الحـــاضر عليــه.

ب ــ النظرية الســـلوكية :

فقد أوضح لازاروس Lazarus أن الاكتئـــاب يمكـــن النظـــر إليـــه علـــى أنه وظيفة للتعزيـــز الخـــاطئ ، أو التعزيـــز غـــير الكـــافي . ويمكـــن حـــدوث الاكتئـــاب عنـــد انســـحاب التعزيـــز الكـــافي كانســـحاب الحـــب ، أو العطـــف والتأييد، مع موت أحد المقربيـــــن.

ويضع أنصار هذا الاتجاه عدة افتراضات في نشـــأة الاكتئـــاب منـــها:

١ــ ظهور مشاعر الاكتئاب وغيرها من الأعـــراض مثـــل : الشـــعور بـــالتعب والإرهاق ،عندما لا يتلقى السلوك التعزيـــز الكـــافي .

٢ــ سحب التعزيزات يخفض من حيويـــة الســـلوك والنشـــاط أكـــثر منـــه فـــي حالة وجود معزز، ولكنه قليـــل أو ضعيـــف .

٣ــ إن كمية التعزيز الإيجابي عبـــارة عـــن وظيفـــة لثـــلاث مجموعـــات مـــن التغـــيرات منـــها : عـــدد المعـــززات الكامنـــة،وعـــدد المعـــززات الموجـــدة، ومهارات الفرد المهنيـــة والاجتماعيـــة.(العيســـوي ، ١٩٩٠م : ٢٣١)

كما أشار عفيفي (١٩٩٠م : ٢٥) إلـــى أن أصحـــاب المدرســـة الســـلوكية يرون أن الاكتئاب كخبرة نفسية ســـلبية مؤلمـــة مـــا هـــو إلا ترديـــد لخـــبرات أليمة تعلمها ، أو صادفها ، أو مر بها الإنسان فـــي صغـــره ، ولـــم يســـتطع أن يحلها أو يزيلها من عقله وربما يحدث له تعميم لظـــاهرة الحـــزن الكئيـــب مـــن

اختفاء أي شيء أو فقده سواء كـــان إنســانا أو جمـــاداً أو حيوانـــاً يحـــدث لـــه الحزن ، ومن ثم الشعور بالاكتئـــــاب .

و إلـــى نفـــس المعنـــى يشـــير المولـــى (١٩٩٩م : ١٠٣) إلـــــــى أن يونجـــرن Youngren يـــرى أن الحمايـــة الزائـــدة مـــن قـــبل الأم ، والأســـاليب المنحرفة في العلاقة بين الأم والوليد ، مــــن شـــأنها أن تســـاعد علـــى غـــرس البذرة الأولى لويلات الاكتئـــــاب .

ونلاحظ أن علماء المدرسة الســـلوكية يرجعـــون حـــالات الاكتئـــاب إلـــى عدم التعزيز ، أو التعزيز الخاطئ وغـــير الكـــافي،فـــهم والتحليليـــن يرجعونـــها إلى الخبرات الماضية التي حدثت للإنسان ولـــم يســـتطع مواجهتـــها.

كما يرى وليبه Wolpe أن المستويات الزائدة مـــن القلـــق تتحـــول بشكل مباشر إلى الاكتئاب وهو تفسير يقارب مدرســـة التحليـــل النفســـي .
(الشناوي & عبد الرحمن ، ١٩٩٨م :٣١٥) .

ج ــ النظرية الفينومينولوجيـــــة :

يرى أصحاب هذا المنظـــور أن اضطـــراب الإنســـان إنمـــا يكمـــن فـــي اضطراب علاقته التعاطفية الأساسية في العـــــالم ، ذلـــك أن العلاقـــة الأساســـية في المجمل (إنسان وعالم) إنما تشكل الأســـــاس التحتـــاني لأفعالـــه الإدراكيـــه الحسية والإرادية ، وتتصـــــل بـــهذا الأســـاس ظواهـــر (القابليـــة) (والقـــدرة) وهذه بدورها لا معنى لها إلا في إطار نظرية عامـــة فـــي الصـــيرورة.فمفـــهوم الصيرورة يعتبر لب مـــرض الاكتئـــاب والـــهوس والأرضيـــة التـــي تتشـــكل فوقها باقي الأعراض . إن مــــا يمـــيز الاكتئـــاب هـــو تدهـــور القـــدرة علـــى الصيرورة التي يترتب عليها انخفاض في الشـــعور بـــالوجود أي فـــي الشـــعور بالكينونة . ذلك أن الكينونـــة لا معنـــى لـــها بغـــير الصـــيرورة و أن النقصـــان في الكينونة يصل ذروته في الاكتئاب الشديد ، وعندمـــــا يصـــل النقصـــان فـــي الكينونة إلى حد كبير يصل المريض إلـــــى عدميـــة الوجـــود ، وتتســـحب هـــذه العدمية على العـــالم فيفقـــد كـــل دفـــء عـــاطفي ، ويفقـــد حيويتـــه وطبيعتـــه ،

وقيمته فيصبح بارداً وكأنه مبهم لا يفصح عـــن أي معنـــى إنســـاني .
(زيور ، ١٩٨٦م : ١٨٤)

د ـــ النظرية المعرفيـــة :

يرى بيك Beck أن الاكتئاب ما هو إلا اضطـــراب فـــي اســتراتيجية التفكير، وتكوين نظم فكرية سلبية ناحية الذات والعالم والمســـتقبل ، ومـــن ثـــم يتجه العـــلاج نحـــو تغيـــير هـــذه النظـــم الفكريـــة الســلبية بأســلوب العـــلاج المعرفـــي. (عكاشـــة ، ١٩٩٨م :٣٥٩)

كما أكـــد أن الإدراك يـــؤدي إلـــى المعرفـــة والانفعـــال عنـــد الأفـــراد العـــاديين والاكتئـــابيين أيضـــاً . وأن هـــذه الإدراكـــات المعرفيـــــة تحـــدد الاســـتجابات العاطفيـــة فـــي الاكتئـــاب كمـــا أشـــــار ميلجـــــز ، بوليبـــــي "Melges&Bowlby" إلـــى أن الشـــعور باليـــأس هـــو المحـــور الأساســـي فـــي الاكتئاب ، ويعزى الأمل واليأس إلى تقديـــر الفـــرد إلـــى قدرتـــه علـــى إنجـــاز أهداف معينـــة .

كما أشار ليشـــينبرج "Lichtenberg" إلـــى أن المكتئـــب عـــادة مـــا يشـــعر باليأس وعدم الأمل ، من أجل الحصول على أهدافه ودائمـــاً يلـــوم نفســـه علـــى إخفاقاتـــه .

كما أشار شمالي وإنجل "Schmale&Engel" إلـــى أن الشـــعور باليـــأس والعجز تجعل الفرد أكثر عرضة للاكتئاب ، وأيضـــاً للمـــرض والمـــوت .
(موسى ،١٩٨٩م :٥٢).

٣ـ أسبـاب الاكتئـــاب:

يتضح مما سبق أن لكل عالم مـــن العلمـــاء مســـلكاً ورأيـــاً فـــي تفســـير حدوث الاكتئاب ، قائمان على الطريقة التي ارتضاهـــا صـــاحب كـــل نظريـــة، في شرح الكيفية التي يحدث بـــها الاكتئـــاب .

وبما أن كل واحد منهم نظر لهذا الاضطراب من زاوية واحدة وأغفل ما دونها ، لذا لا يمكن أن يكون هناك سبب واحد في حدوث الاكتئاب في جميع الحالات ، لذلك تتعدد الأسباب وتتشابه في معظمها، وإن كان بينها مفارقة ترجع لاختلاف وجهات النظر كل حسب مجاله وتخصصه ، إلا أن تعيين سبب رئيسي لحدوث الاكتئاب أمر يكاد يكون مستحيلاً ، لذا فما تزال الأسباب متعددة ومتشابكة ومن أهمها :

أولاً : العوامل البيولوجية

١ـ الجينات الوراثية :

كشفت الدراسات الأسرية ودراسات التوائم عن أدلة تشير إلى وجود عامل جيني له دور هام في نقل الاضطرابات الوجدانية .

فقد لوحظ أن الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطبية ينتشران في عائلات معينة . حيث وُجد أن حوالي (٥٠٪) على الأقل من مرضى الاضطراب ثنائي القطبية يكون أحد الأبوين مصاباً باضطراب الوجدان .

كما تشير دراسات التوائم عن معدل تطابق للاضطراب ثنائي القطبية يصل إلى (٦٧٪) في التوائم المتماثلة ، ويقل إلى (٢٠٪) فقط في حالات التوائم غير المتماثلة . (حموده ،د.ت :٣٠٦)

كما ذكر الخاطر(١٤١٣هـ: ٢٧) إلى أن كثير من الدراسات الطبية أثبتت أن بعض الناس لديهم استعداد وراثي للإصابة بالاكتئاب .

كما أشار ثابت (١٩٩٣م :١٢٨) إلى أن نسبة الوراثة في الإصابة بالاكتئاب قد تصل إلى (٨٠٪) .

٢ـ اختلال النشاط الهرموني :

زيادة إفراز الكورتيزون في بعض المكتئبين في اختبار الدكساميثازون المثبط ، وهو استرويد خارجي يقلل من معدل الكورتيزون في الدم ، وهذا يشير إلى خلل في المحور الطرفي الهيبوتلاموس النخاعي الكظري . وخلص بعض الباحثين إلى وجود علاقة بين أعراض

اضطـراب الوجـدان ، واختـلال هـذا المحـور ، وإلـى اختـلال وظيفـة الـهيبوثلاموس وتغـير النـوم والشـهية ،والسـلوك الجنسـي ، والتغـيرات البيولوجية في الغدد والمناعة، كمـا وجـد شـبه بيـن بـطء الحركـة ونقـص الوظائف المعرفية الذي يلاحظ في اكتئاب واضطـراب النـوى القاعديـة كمـا في مرض الباركنسـون.(حمـودة ، د.ت :٣٠٨)

ثانياً: الأمراض العضويـة

لوحظ أيضاً أن الإصابـة بـأحد الأمـراض العضويـة يكـون السـبب لحـدوث أعـراض الاكتئـاب . فقـد ذكـر عكاشـة (١٩٩٨م :٣٦٠) أن الإصابة بمرض المكسيديما (نقص إفراز الغدة الدرقيـة) يتسـبب فـي حـدوث أعراض اكتئابية شديدة في حوالـي ٤٠٪من الحـالات .

كما أن الإصابة بأمراض الجهاز العصبي ، والشلل الاهتزازي وتصلب الشرايين يؤدي إلى نشأة أعراض الاكتئاب .

كما ذكـر الخـاطر (١٤١٣هـ :٢٧) أن نقـص بعـض الفيتامينـات كفيتامين (ب١٢) يؤدي إلـى حـدوث الإصابـة بالاكتئـاب . كمـا أن لبعـض العقاقير دورٌ في إحداث نوبات الاكتئـاب الشـديد .

فقـد ذكـر عكاشـة (١٩٩٨م :٣٦٢) أن مرضـى الضغـط والذيـن يتناولون عقار السير بازيل بانتظام تتنابهم نوبـات اكتئـاب .

كما أشار مراد (١٩٩٤م :١٧) أن للالتـهابات الفيروسـية مثـل الأنفلونـزا والأنيميا دورٌ في حدوث الاكتئـاب .

ثالثاً : العوامل النفسـية

الصراعـات اللاشـعورية والإحبـاط والقلـق ، والخـبرات الأليمةوالظروف المحزنة،وعدم القدرة علـى التكيـف مـع الواقـع قـد تكـون سبباً في نشـوء مـرض الاكتئـاب ،فقـد ذكـر عكاشـة (١٩٩٨م: ٣٥٨) أن بعض علماء النفس ينكرون دور العوامـل النفسـية فـي نشـأة الاضطرابـات الوجدانية، ويدعون أن كل العوامل النفسية هي نتيجـة للمـرض وليسـت سـبباً

له . أما (رينيه)فقد اكتشف في بحثه أسباباً نفسية في (٨٠٪) من بين (٢٠٨) من مرضى الاكتئاب .

ويرى زهران (١٩٩٧م: ٥١٥) أن الإصابة بمرض الاكتئاب ترجع إلى الأسباب التالية :

١ـ التوتر الانفعالي ، والظروف المحزنة ، والخبرات الأليمة والكوارث القاسية .

٢ـ الحرمان ، وفقدان الحب ، والمساندة العاطفية ، وفقد عزيز أو فقد وظيفة ، أو فقد ثروة ، أو مكانة اجتماعية .

٣ـ الصراعات اللاشعورية .

٤ـ الإحباط والفشل ، وخيبة الأمل والكبت والقلق .

٥ـ الشعور بالذنب ، واتهام الذات .

٦ـ الخبرات الصارمة ، والتفسير الخاطئ للخبرات .

٧ـ التربية الخاطئة .

٨ـ كما ذكر الصغير (١٤٢٠هـ :٩٨) إلى أن هناك صفات مهيئة للاكتئاب لدى الشخص مثل : المثالية الزائدة ، والدقة الشديدة في التعامل مع النفس والآخرين .

كما أن لطريقة التفكير الخاطئة ، وتضخيم الأخطاء والزلات ، وتقليل الإيجابيات دوراً في شعور الفرد بالاكتئاب .

رابعاً : الأسباب والعوامل الاجتماعية

ذكر حمودة (د.ت: ٣٠٩) أن الظروف الحياتية الضاغطة في الطفولة ، مثل فقدان الأبوين وغياب التخطيط الأسري في طريقة التربية (أسلوب التنشئة في الأسرة) تصلب الأم في معاملة الطفل(علاقة الطفل بأمه) والتربية الاعتمادية تهيئ لحدوث الاضطرابات الوجدانية .

وهذا ما أكد عليه عفيفي (١٩٩٠م: ٦٣) فقد رأى أن الاكتئاب يرجع إلى أسباب اجتماعية ناتجة عن تأثير البيئة التي يعيش فيها الإنسان، فلكل شخص طاقة للتحمل ، وقدرة محدودة للتعامل مع مصاعب الحياة.

خامساً: أسباب غير معروفة

قد يصاب الإنسان بالاكتئاب بدون أي سبب واضح. كما ذكر الشربيني (د.ت:٢٢) أنه مهما تعددت الأسباب فإن الاكتئاب النفسي في النهاية نتيجة لفقدان الإنسان القدرة على التوافق داخلياً مع الحياة ومن حوله بما فيها من مؤثرات ، وأحداث سارة، أو محزنة .

لذلك مهما تعددت أسباب الاكتئاب ومهما تنوعت واختلفت فإنها في النهاية ترجع إلى عدم قدرة الشخص داخلياً (الإرادة بكافة صورها) على التكيف والتوافق مع متغيرات الحياة وأحداثها ، فما كان محزناً وغير سار بدرجة عالية عند شخص ، قد لا يكون عند آخر ، لذا فدرجة وشدة الإصابة بهذا الاضطراب ترجع بشكل كبير لمدى قدرة الشخص على مواجهة السبب ، وليس السبب نفسه . لذلك تعددت أنواع الاكتئاب واختلفت بحكم طبيعة الحياة وأحداثها أولاً ، وبقدرة الشخص على التحمل والمواجهة ثانياً .

٤ـ أنواع الاكتئاب :

إن المتتبع للمراجع التي تتحدث عن الاكتئاب يجد أنها لا تخلو من ذكر نوع بل أنواع متعددة للاكتئاب ، وبالرغم من تعددها وتنوعها إلا أنها تشترك في شيء واحد كما أشار عفيفي (١٩٩٠م: ١٨) وهو أنها جميعاً تجعل الشخص بعيداً عن العالم وتقوده للشعور بأنه لا شيء .

لذلك يقتصر الحديث عن أهمها فمنها :

ما ذكره (زهران ،١٩٩٧م:٥١٤ & موسى وآخرون ،١٩٩٦م: ٤٣٢) .

ـ الاكتئاب الخفيف Mild Depression وهو أخف صور الاكتئاب .

ـ الاكتئاب البسيط Simple Depression وهو أبسط صور الاكتئاب .

ـ الاكتئاب الحاد (السوداء) Acute Depression وهو أشد صور الاكتئاب حدة .

ـ الاكتئاب المزمن Chronic Depression وهو دائم وليس في مناسبة فقط .

ـ الاكتئاب التفاعلي أو الموقفي Reactive Depression ، وهو رد فعل لحلول الكوارث ، وهو قصير المدى .

ـ الاكتئاب الشرطي : وهو يرجع لحدوث خبرة جارحة ، يعود للظهور بظهور خبرة مشابهة أو مماثلة للخبرة السابقة .

ـ اكتئاب سن القعود Involutional Depressive Reaction .

ـ الاكتئاب العصابي Neurotic Depression .

فقد ذكر دري (١٤٠٧هـ: ١٦٥) أنه يكون نتيجة الشعور بالذنب والكبت ، والحوادث المؤلمة . وهو أكثر أنواع الاكتئاب شيوعاً.

ـ الاكتئاب الذهاني Psychotic Depression مرض عقلي يكون فيه مزاج الحزن هو العرض الأساسي في هذه الحالة والكآبة ثابتة ومتواصلة وتختلف عن الكآبة المؤقتة التي يعاني منها الناس ، نتيجة تفاعلهم مع كروب الحياة . (حامد ،١٩٩١م: ٤٢)

كما أشار الحاج (١٤٠٧هـ :٧٠) إلى أنه اضطراب داخلي المنشأ وراثي الجذور .

وقد ذكر لفيت ولوبين (١٩٨٥م:١٩٧) إلى أن هذا النوع أكثر الأنواع خطورة حيث تراود المريض فكرة الانتحار بين الحين والآخر .

وأن الفرق بين الاكتئاب العصابي والاكتئاب الذهاني فرق في الدرجة

ـ الاكتئاب التفاعلي Reactive أو الاكتئاب خارجي المنشأ ينتج عن التفاعل مع الظروف الخارجية . (حامد ،١٩٩١م:٤٤)

ـ الاكتئاب العنيد المقاوم للعلاج.

ـ الاكتئاب الآحادي القطبي "Unipolar Depression"

(عفيفي ،١٩٩٠م:١٩).

ـ الاكتئاب الاتكالي أو الاعتمادي .

ـ اكتئاب هائج وفيه تسود مشاعر الحزن المستمر والمتصل ، ويكون المريض في حالة نشاط أو حركة زائدة (العيسوي،١٩٩٤م :١٢٨) .

ـ اكتئاب عضوي يكون نتيجة أسباب عضويـــة ناتجــة عــن بعــض مشـــاكل بأحد أعضاء الجسم ، وقد تشكل الغدة الدرقية جانبــاً هامــاً وأساسـياً لحــدوث الاكتئاب .(مـــراد ،١٩٩٤م: ١٤)

ـ الاكتئـــاب الوجــودي Existential Depression وهــو عبــارة عــن توقـــف وجودي ليتحقق المرء من موقفه مـــن الوجــود إلــى أن يصــير ويشــعر فيــه المريض بأنه شخص تافـــه (ثــابت ،١٩٩٣م: ١٢٣) .

ـ الاكتئاب القهري تكون أفعال المصـــاب فيــه كأنــه مغصــوب عليــها تــراه يفعل ما يفعل متوتراً قد بدأ عليه البؤس والقلـــق ، وقــد تذهــب بــه الوســاوس والظنون كل مذهـــب .(الحفنـــي ،١٩٩٩م:٢٠٨)

٥ـ علاج الاكتئاب

مع أنه ليس هنـــاك فــرق فـــي الأســـاليب والطــرق المســتخدمة لعـــلاج الأمراض النفسية بصفة عامة والقلق والاكتئـــاب بصفـــة خاصـــة ، إلا أن لكـــل اضطراب تقنيات علاجيـــة تتناســـب مــع طبيعـــة الاضطــراب ، ومــع حالـــة الشخص الكائنة، والسبب الواقع ،والعرض الناتج عنـــه ، لذلــك تختلــف طــرق العلاج تبعاً لاختلاف الاضطـــــراب لـــذا وضـــع المنظـــرون لكـــل اضطــراب أسلوب علاجي يتناسب مع ماهية وميكـــانزم الاضطــراب ، وذلــك مــن أجــل مساعدة الشخص المريض في التخلـــص مـــن أعــراض المــرض مــن خـــلال مواجهة السبب ، فيصبح أكثر قدرة على التكيـــف ومواجهـــة ضغـــوط الحيـــاة ، وبذلك يمكن وصفه بأنه إنسان استطاع تحقيق النمو النفســـي الســليم الـــذي هــو أول الطرق للصحة النفســـية .

ونظراً لكثرة الطرق المستخدمة فـــي عـــلاج الاكتئـــاب فإنـــه ســوف يتــم الاقتصار على ذكر بعضاً منـــها تعريفـــاً بـــها ، وإشـــارة إلـــى بعضـــها فمـــن الطـــرق:

١ـ العلاج النفسي والاجتمـــاعي :

يتجه العلاج النفسي إلى محاولـــة فـــهم مشـــاكل المريـــض ، وصراعاتـــه الداخلية ، و إعطاء الأمل له بالشـــفاء ، ثـــم تشــجيعه علـــى مقاومـــة الأفكـــار

السوداوية . (عكاشة ، ١٩٩٨م: ٣٨١) لتفريغ الشحنة الانفعالية العدوانية المتوجهة نحو الذات ، وتقليل حدة العداء بين الأنا العليا والأنا، وتقليل الشعور بالذنب ومساعدته على الارتباط بالواقع ، وعدم العزلة ومساعدة المريض اجتماعياً على حل مشاكله ، أو إحداث التغيرات البيئية المناسبة (حمودة ،د.ت: ٣١٠) .

٢ـ العلاج السلوكي :

هو علاج قائم على أساس نظريات الانعكاس الشرطي ، وكل قوانين التعلم التي قال بها هل "Hull " وسكينر "Skinner" وغيرهما ، ويتناول العلاج السلوكي الأعراض العصابية ذلك أن السلوك العصابي استجابة شرطية ، أو أسلوب سيئ للتوافق درج عليه الشخص ، وينبغي تغييره بنفس الوسائل التعليمية المستخدمة لتغيير أي استجابة شرطية غير مرغوب فيها ، ويستخدم في ذلك أكثر من وسيلة ، مثل إزالة الحساسية ويقصد بها استخدام نظريات الانعكاس الشرطي في إزالة خوف عصابي وأي اضطراب من بعض المواقف . وكذا استخدام العلاج المنفر ويتلخص في إحداث ترابط بين السلوك غير المرغوب فيه ، وبين منبه مؤلم وذلك من أجل تعلم استجابة شرطية جديدة . (عفيفي ،١٩٩٠م:١٦٣)

٣ـ العلاج العقلاني المعرفي :

يركز العلاج العقلاني المعرفي للاكتئاب على علاج الأعراض لدى المرضى. وهو يقوم على إعادة تدريب الفرد ليفكر بشكل أكثر منطقية وواقعية ليعدل الأفكار الأساسية ، ويبدأ العلاج المعرفي بعرض النموذج للمرضى ، الأمر الذي يساعدهم على أن يفهموا العلاقة بين المعرفة والسلوك والعاطفة ، ويتم الحصول على فهم أكبر للعلاقة بين المواقف والعواطف وجوانب أخرى من خلال المراقبة الذاتية . وبعد أن يتعلم المرضى مراقبة الذات يبدؤون في تقويم أفكارهم للبحث عن الأخطاء المنطقية ، والتي قد تشتمل على الاستنتاج الاختياري ، والتجريد الانتقالي، والتعميم الزائد والتضخيم والتهوين والشخصانية والتفكير في كل شيء ،

ثم يعلمون بعد ذلك أن يجدوا أفكاراً أكثر معقولية ، أمـــا المكـــون الأخـــير فـــي العلاج فهو توضيح أنماط الأفكـــار التلقائيـــة ، أو موضوعـــها والتـــي تشـــتمل على اعتقادات صامته غير تكيفيه ، وبعـــد التعـــرف عليـــها يوجـــه المرضـــى نحو اختبار صدق هذه الأفكار ، وعندما يصل المرضـــى إلـــى هـــذه المرحلـــة يواصل المعالجون مساعدتهم على حـــل المشـــكلة .

(الشناوي & عبد الرحمن ، ١٩٩٨م:٣٢١)

٤ـ العلاج الطبـــي :

حيث يعطي المريض بعض المهدئات الكبرى أو الصغـــرى فـــي بـــدء العلاج ، ومن أمثلة المطمئنات الكلـــورال الموجـــادون ، الفـــاليوم.

(عكاشة ،١٩٩٨م:٣٨١) .

تستخدم مضادات الاكتئاب والتي تشـــتمل علـــى أربـــع مجموعـــات هـــي منشطات الجهاز العصبي ، والمركبات ثلاثيـــة الحلقـــات ، ومثبطـــات الانزيـــم المؤكسد للأمينات الأحاديـــة ، بالإضافـــة إلـــى مضـــادات الاكتئـــاب الحديثـــة، ويعتمد اختبار العقار المناسب على الاســـتجابة الســـابقة للمريـــض ، أو علـــى نوع الاكتئاب كيميائياً (أورينالـيـــا أو ســـيروتونيا) (حمـــودة ،د.ت:٣١٠) .

كمـــا ذكرحمـــزة (١٩٧٩م) أن للمـــاء تـــأثير مسـكن علـــى الجـــــهاز العصبي والنفسي ويحدث أثراً مـــهدئاً واســـترخاء للمريـــض .

ثالثاً : الدراسات السابقة

إن ابن قيم الجوزيــة مــن العلمــاء الجــهابذة الذيــن رســموا خطوطــاً عريضة في كل فن وعلم ، فقد كان ـ رحمــه الله ـ أرضــاً خصبــة أثمــرت ثماراً متنوعة أخذ منها العلماء والدارســين والبــاحثين يقطفــون مــن كتاباتــه وتأليفه أطيب المعلومات ، كل حســب تخصصــه ودراســته وبحثــه ، فغــدت بحوثهم مناط إفادة لكل محصل علم وقارئ ، فلا عجب مــن ذلــك فقــد نــهلوا من علمه وقطفوا من ثمــاره .

ويجســد هــذا المعنــى مــا ذكــره البيطــار (د.ت : ٣١) أن القــاضي برهان الدين الزراعي قال : "مــا تحــت أديــم الســماء أوســع علــم منــه " .
ولكن .. بالرغم من كثرة الثمــار التــي طرحتــها أرض هــذا العــالم ، إلا أن المطالع في الدراسات العلميــة والأبحــاث لا يجــد ســوى بعــض الدراســات مقارنة بتآليفه الجامعة الشــاملة .

وقــد توصلــت الباحثــة إلــى أن معظــم الأبحــاث العلميــة ورســائل الماجستير و الدكتوراه لابن قيــم الجوزيــة ـ رحمــه الله ـ متصلــة بــالعلوم الشرعية بفروعها ، ولا يؤخذ سوى القليل فــي التربيــة ، والنــادر فــي علــم النفس .

لذلك ترى الباحثة الاقتصار على عــرض مــا يتصــل بــالبحث وذلــك بذكر خلاصتــها.
ويمكن تقسيم الدراسات التي أجريــت فــي ابــن القيــم ـ رحمــه الله ـ علــى النحو التــالي :
أولا: الدراسات العلمية " ماجســتير ، دكتــوراه " .
رسالة ماجستير وهي " مفهوم الصحة النفسية مــن وجــهتي نظــر الإمــام ابــن قيم الجوزية ، والدراسات النفسية الحديثــة " للأحمــد (١٤١٧ هـــ)
رسالة دكتوراه وهي " الفكر الــتربوي عنــد ابــن قيــم الجوزيــة " للحجــاجي (١٤٠٨ هـــ) .

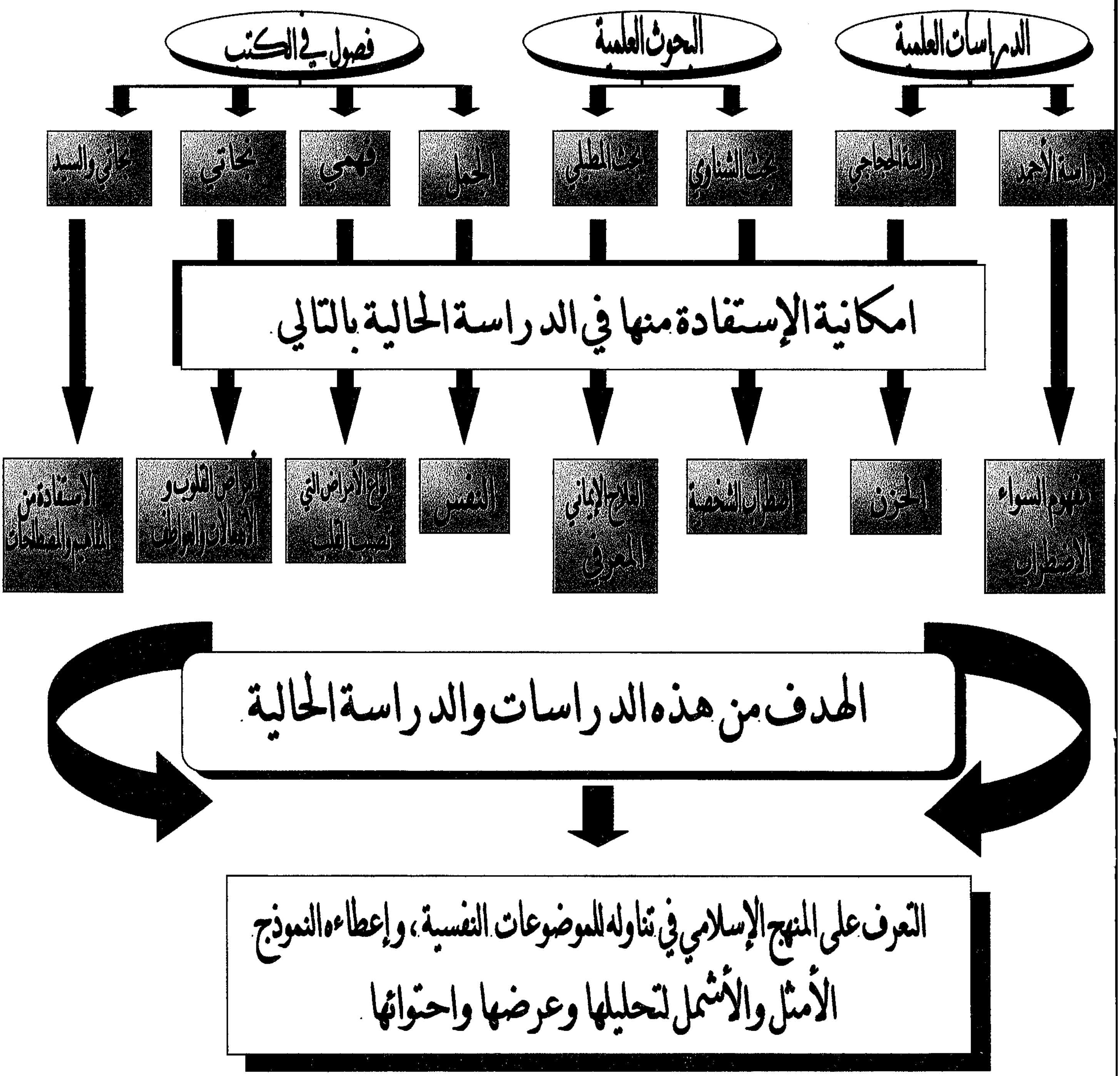
ثانيا: البحوث العلمية ، هنـــاك بحثيــن تتصـــل بعــض فصولـــهما بموضـــوع الدراسة وهـــي :

خصائص شخصية المسلم في كتابات ابـــن القيــم (الشـــناوي ، ١٤١٦ هــــ) والعلاج النفسي الديني .(المطيلـــي ، ١٤١٣ هـــ)

ثالثا: فصــول فـــي بعــض الكتــب ، أمــراض العصــر بيــن العلــم والديــن (الجمــل ،١٤٠٩). و الصحــة النفســية (فــهمي ، ١٤٠٧هـــ). والدراســات النفسية عند علماء المســـلمين (نجــاتي ، ١٤١٤ هـــ). وعلــم النفــس فـــي التراث الإسلامي (نجاتي ؛ الســـيد ، ١٤١٧ هـــ).

ومن ذلــــك تــرى الباحثـــة الاقتصـــار علـــى اســـتعراض مالـــه علاقـــة بموضوع البحث . وذلك وفق التقسيمات المحـــددة فـــي المخطـــط الشـــكل رقـــم (١) وهي كالتـــالي:

عرض الدراسات السابقة



يوضح الشكل رقم (١) المخطط التفصيلي لعرض الدراسات السابقة وامكانية الإستفادة منها في الدراسة الحالية.

عرض الدراسات السابقة :

أولا : الدراسات العلمية :

ـ قام الأحمد (١٤١٧ هـ) بإجراء دراسة نظرية حول مفهوم الصحة النفسية لدى ابن قيم الجوزية حيث قسم الدراسة إلى خمس فصول ومقدمة، حيث ذكر أهمية مثل هذه الدراسة في العلوم النفسية ، ثم ذكر ترجمة مختصرة لابن القيم ، كما تحدث الباحث عن مفهوم الصحة النفسية في الدراسات النفسية الحديثة في إحدى فصول الدراسة .

وهنا ترى الباحثة الاقتصار على الفصل الرابع والخامس واللذان يمثلان صلب البحث والذي عنون له بمفهوم الصحة النفسية عند ابن قيم الجوزية مدرجا تحته النقاط التالية :

١ـ مفهوم الصحة النفسية ، وفيه أبدع الباحث باستخلاص النصوص التي توضح هذا المفهوم عند ابن القيم من حيث أهميتها ، ونسبتها ، ومناهج تحقيقها ، وسماتها ومظاهرها وعرضها بأسلوب سلس سهل .

٢ ـ مرتكزات تحقيق الصحة النفسية ، ووضح هذه المرتكزات في إحدى عشر نقطة .

٣ ـ التوافق حدوده ، وعوائقه .

٤ ـ منهج ابن القيم للحكم على المعلومات .

اعتمد ابن قيم الجوزية على الكتاب والسنة ، والعقل ، والتجربة ، والملاحظة . وقد أجاد الباحث في إخراجه ، حيث بين شمولية منهجه ، وأنه يأخذ به الحق ويرد الباطل المخالف سواء كان دليلا أو نظرية وهو صالح في جميع التخصصات بما فيها التربوية والنفسية .

٥ ـ إبراز المعايير التي استند إليها ابن قيم الجوزية لتحديد السواء والاضطراب .

٦ ـ ثم اقترح الباحث أربعة عشر أسلوبا لتحقيق الصحة النفسية عند ابن القيم بناء على مفاهيم ابن القيم للصحة النفسية .

٧ــ توصل الباحث في الفصل الخامس إلى نتائج ، أبـــرز فيــها المقارنـــة بيـــن مفهوم ابن القيم والدراسات النفسية نذكـــر منـــها :

أ ــ إن الطريق إلى الصحة النفسية عند ابـــن القيـــم يتحقـــق بعبـــادة الله تعـــالى والإيمان به، والعمل الصالح ، بينما الدراسات النفســـية تعتمـــد علـــى التكيـــف والتوافـق.

ب ــ إن تحقيـــق مرتكـــزات الصحـــة النفســـية لا يكـــون إلا بالإيمـــان بـــالله، والتوكل عليه ومتابعة الرسول ، بينما الدراسات النفســـية قائمـــة علـــى تحقيـــق مفهوم الذات من خلال متابعة أقوال العلمـــاء ، والمرشـــدين النفســـيين .

ج ــ إن التوافق لا يتـــأتى إلا بموافقـــة الحـــق ، لا الخلـــق بينمـــا الدراســـات النفسية بالتوافق النفسي والاجتمـــــاعي .

د ــ ربط ابن القيم السواء والاضطراب بتحقيـــــق العبوديـــة ، ومعرفـــة النفـــس لله بينما الدراسات النفسية تعتمد على خروج الســـلوك عـــن المـــألوف .

ثم انتهى إلى أن المفـــهوم الـــذي نســـتقرؤه مـــن كتابـــات ابـــن القيـــم ، والذي أعتمد فيه على أساس الكتاب والسنة ، هو مفـــهوم شـــامل يرتكـــز عليـــه مدى تحقيق الإنســـان للصحـــة النفســـية ، وذلـــك لينـــال الســـعادة فـــي الدنيـــا والآخـرة .

ــ قام الحجاجي (١٤٠٨ هــ) بإجراء دراســـة حـــول الفكـــر الـــتربوي لـــدى ابن قيم الجوزية ، حيث قسم البحث إلى أربعـــة أبـــواب بســـتة عشـــر فصـــلاً ، ومع أنها رسالة تربوية إلا أن الحجاجي أشـــار فـــي البـــاب الثـــالث ــ الفصـــل الثـــاني (التربيـــة الروحيـــة) والفصـــل الرابـــع (التربيـــة العاطفيـــة) إلـــى مواضيع لها صلة بموضوع البحث ، فقد أشار ــ الفصـــــل الثـــاني ــ إلـــى :

١ــ موضوع الصحة النفسية وبين مـــــن خلالـــه الأســـباب التـــي تـــؤدي إلـــى شعور الفرد بالراحة والطمأنينـــة ، والســـعادة النفســـية الكاملـــة إذا اســـتطاع أن يأتي بهذه الأسباب ، وإذا لم يتم لـــه ذلـــك فإنـــه ســـوف يعيـــش أســـير القلـــق والحـزن.

٢ ــ يتحدث أيضاً عن أمراض الروح ، والتي لها سـبب مباشـر فـي حـدوث القلق ، ووقوع الحـزن .

٣ ــ يبين علاج أمراض الروح التي يتحصل بـها خـلاص الفـرد مـن هـذه الأدواء ، وشعوره بالطمأنينة والسكينة والتي تعني سـلامة هـذه الـروح .

أما الفصل الرابع : فقد أشار إلـى مـا يسـميه ابـن القيـم بعـوارض النفـس (الحزن) فعرفه ، وذكر أنواعه وعلاجه من وجهة نظـر ابـن القيـم .

ثانياً : البحوث العلميـة.

ــ قـام الشـناوي (١٤١٦ هــ) بـإجراء دراسـة نظريـة عـن التصـور الإسلامي لشخصية المسلم في جانب من مؤلفـات ابـن القيـم ــ رحمـه الله ــ حيث ذكر مقدمة ، ثم تعريف الشخصية فـي الدراسـات النفسـية ونظرياتـها، ثم شرع في صلب الدراسة التي اشتملت على تسـع جوانـب وهـي :

١ــ أن الإنسان مخلوق له خصوصية من حيث الخلق والتكريـم وذلـك فـي:

أ ــ التفضيل على كثير مـن المخلوقـات .

ب ــ تسخير ما في الكـون .

ج ــ إرسال الرسـل .

د ــ تفضيل بعض الخلـق .

هـ ــ التكليف والمسـؤولية ، والعبوديـة .

٢ــ أما بنية الشخصية فقد تحدث فيـها عـن :

أ ــ وحدة النفس وحالاتـها .

حيث ذكر أنه لا يكون للإنسان إلا نفسـاً واحـدة سـائدة ، فـهي أمـارة، أو مطمئنة ،أو لوامة ، وبداخل نفـس الإنسـان أحـوال تتفـاعل مـع بعضـها البعض ، وهي النفس الأمارة والمطمئنـة ، واللوامـة .

ب ــ سـمات الشـخصية ، الجوانـب المعرفيـة والانفعـالات ، واعتـدال الشـخصية .

٣ــ الوسطية والاعتـدال فـي شـخصية المسـلم ، فـالاعتدال والتوسـط فـي الصفات والأفعال هي التي تبنى عليها الشـخصية السـوية .

٤ــ الجوانب المعرفية للشخصية ، وذكــر ابــن القيــم أن الأفكــار والخواطــر تعرض على ميزان داخلي يعتمد على قوتين : قوة الإيمـــان ، وقــوة العقــل .
٥ــ الانفعالات وتشتمل الجوانب النزوعيـــة ، والجوانـــب المعرفيـــة .
٦ــ الفروق الفردية ، فقد حدد ابن القيم فروقاً بين الأفـــراد ســواءً فـــي جـــانب الدين أو جانب الدنيـــا .
٧ ــ نمو الشـــخصية .
٨ــ اضطرابات الشخصية ، والتـــي ذكـــر فيـــها أنـــه إذا غلبـــت علـــى الفـــرد النفس الأمارة وتمكن الشيطان منـــه فـــاختلطت عليـــه الأعمـــال ،حتـــى يـــرى سيئها أحسنها ، فهو هنا واقع لا محالة في الاضطـــراب ، والتـــي عـــبر عنـــها ابن القيم بمرض القلـــب .
٩ــ العلاج النفسي ، وقد تحدث فيه الباحث عـــن أســاليب العــلاج عنــد ابــن القيم وبين أنها لا تخرج عن نسق الإيمان ومـــن ذلــك :
أ ــ أن العلاج يكمن أساساً في قطع الأفكـــار والخواطــر مــن بدايتــها إذا لــم تكن مستوفية لشروط الإيمان (نموذج إيمـــاني معرفـــي) .
ب ــ أن يلتزم المسلم الحد المحمـــود مـــن الأخـــلاق فـــلا إفـــراط ولا تفريـــط (قاعدة وقائية وعلاجيـــة) .
ج ــ أن ما يصدر عن الإنسان تجـــاه ربـــه لا بـــد أن يقـــع بيـــن محاســـبتين ، المحاسبة الأولى قبل التوبة ، والمحاسبة الثانية بعد التوبـــة ، وهـــو مـــا يعـــرف عند علماء النفس بمراقبة الذات (نمـــوذج التوبـــة).
ثم خلص الباحث إلى نتائج أذكر منـــها :
١ــ أن الإنسان مخلوق ذو خصوصية في الخلـــق والتكريـــم .
٢ــ أن الإنسان يولد على الفطرة ، والفطرة هـــي الإســـلام والخـــير .
٣ــ أن الظاهر الذي يبدو هو إما قلب صحيح قـــد الـــتزم صاحبـــه بالإيمـــان ، أو قلب مريض قد خضع صاحبـــه للشـــيطان .
٤ــ ينظر ابن القيم إلى مرض القلب على أنه راجـــع إلـــى البعـــد عـــن طريـــق الله واتباع خطوات الشـــيطان .

٥ــ يرى ابن القيم أن العــــلاج والتصحيــح إنمـــا هــو فيمـــا شـــرع الله ، وأن القرآن هو الشفاء من أمراض القلـــــوب .

ــ قام المطيلي (١٤١٣ هــ) بإجراء دراسة نظريـــــة عـــن العـــلاج النفســـي لدى ابن قيم الجوزية ، حيث قسم البحث إلـــى ســـبع عنـــاصر وتمـــهيد وضـــح فيه أن مصطلح العلاج النفسي عند ابن القيم يدخل ضمـــن مـــا يســـميه (بطـــب القلوب) فجاءت العناصر كالتـــــالي :

١ــ معرفة الله ومعرفة النفـــس .

٢ــ أقسام علم النفـــس .

٣ــ مرض القلــوب .

٤ــ مفهوم الطب الكـــامل .

٥ــ التصور النظري للعلاج النفسي ووضح فيه تقنيـــات نفســية للعـــلاج وهي :

إزالـــة المـــرض بـــالضد والتفويـــض ، تدليـــل المـــرض والتأســـي ، التمـــاس العوض ، العلاج بالتخيل والإثـــارة الانفعاليـــة .

٦ــ تقييم ونقد ، وما هو إلا خلاصة لجميع ما ذكـــر. إذ توصـــل فيـــه إلـــى أن الإنسان النموذجي من وجهة نظـــر ابـــن القيـــم هـــو الإنســـان العـــارف بـــالله والسالك إليـــه .

٧ــ الخلاصة ، وقد توصـــل البـــاحث إلـــى أن طـــب القلـــوب الـــذي مارســـه وجربه ابن القيم يعد رافداً هاماً مـــن روافـــد العطـــاء العلمـــي للمســـلمين ، وأن أي محاولة لكتابة تاريخ علم النفس لا بد أن تقـــف عنـــد طـــب القلـــوب وقفتـــها عند نظريات المتكلمين والفلاســـفة .

ثالثاً : الكتب المطبوعـــة .

ــ ضمن الجمل (١٤٠٩هــ) في كتابه أمراض العصـــــر بيـــن العلـــم والديـــن ، ستة فصول تحدث في الفصل الرابع منـــها عـــن النفـــس والأمـــراض النفســـية، وتعـــرض فيـــه إلـــى إشـــارة عامـــة وموجـــزة عـــن ابـــن قيـــم الجوزيــــــة

ـ رحمه الله ـ بإعطاء نبذة يسيرة عنه وعن رأيه فيما يتعلق بالأمراض النفسية (القلق والاكتئاب) .

ـ كما أشار فهمي (١٤٠٧ هـ) في كتابة الصحة النفسية في الفصل الثالث عشر في المبحث الأول إلى دراسة بعنوان " الصحة النفسية لدى بعض العلماء المسلمين " ، عرض وتحليل لكتاب إغاثة اللهفان لابن قيم الجوزية وأن هذا البحث من إعداد حمزة المالكي ـ أحد طلاب الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة أم القرى ـ حيث تناول الباحث أهم محتويات الكتاب والتي قسمها إلى أربع موضوعات فكانت كالتالي :

* الموضوع الأول : تحدث فيه عن عنصرين

أ ـ أحوال القلوب وبين أنها أنواع ثلاثة :

١ـ القلب السليم .

٢ـ القلب الميت .

٣ـ القلب المريض .

ب ـ حقيقة مرض القلب ، وذكر أن حقيقة الأمراض التي تصيب القلب هي أمراض الشهوة وأمراض الشبهات والشكوك.

* الموضوع الثاني :

أ ـ أنواع الأمراض التي تصيب القلب وهي :

١ـ مرض الجهل، ومرض الشبهات والشكوك والشهوات .

٢ـ مرض الهم ، والغم ، والحزن .

ب ـ علامات مرض القلب ، وعلامات صحته .

وبين أن من علامات أمراض القلب ، عدولها عن الأغذية النافعة إلى الأغذية الضارة وأنفع الأغذية غذاء الإيمان الذي يستسقي منه القلب الصحيح وهذا من علامات صحة القلب .

* الموضوع الثالث : تشخيص أمراض القلب وبين أنها عبارة عن نوع من الفساد والاضطراب ، بحيث يصبح الإدراك مشوهاً بفعل المرض فلا يدرك حقيقة المواضيع .

ثم بين أن هناك أصول ثلاثة للعـــلاج وهـــي :

١ـــ حفظ القوة عن طريق الإيمـــــان .

٢ـــ الحمية عن المؤذي الضــــار .

٣ـــ استفراغه عن كل مادة فاســــدة .

* الموضوع الرابع ، علاج أمراض القلب وهي :

أ ـــ العلاج بالدواء الطبيعي ، ويفيد في أمراض الـــهم والغـــم والحـــزن .

ب ـــ العلاج بالأدوية الإيمانيـــــة أو الشـــرعية

١ـــ حفظ قوة القلـــب .

٢ـــ الحمية عن المؤذي الضــــار .

٣ـــ استفراغ القلب من المواد الفاســــدة .

ج ـــ علاج مرض القلب من استيلاء النفـــس عليـــه .

والمقصود من العبارة هو استيلاء النفس الأمارة عليــــه ولـــه علاجـــان .

١ـــ محاســبتها .

٢ـــ مخالفتـــها .

ـــ كما حوى كتاب نجاتي (١٤١٤ هـــ) ، الدراســـــات النفســية عنـــد العلمـــاء المسلمين على أربعة عشر فصلاً تحدث في الفصــــــل الأخـــير منـــه عـــن ابـــن قيم الجوزية حيث قسم دراسته إلى تســـعة عنـــاصر كالتـــالي :

١ـــ حقيقة النفـــس .

٢ـــ الحـــواس والإدراك الحســـي .

٣ـــ العقـــل .

٤ـــ الحاجـــات والدوافــــع .

٥ـــ الانفعالات والعواطـــف .

٦ـــ اللـــذة والألـــم .

٧ـــ النمـــو .

٨ـــ أمـــراض القلـــوب .

٩ـــ تأديب الأطفـــال .

ـــ كما أشرف كلاً مـــن نجـــاتي والســـيد،(١٤١٧هـــــ (أ)) علـــى سلســـلة تيسير التراث (٢) والتي بعنوان علم النفس فــــي الـــتراث الإســـلامي .

فقد تناولت الموسوعة عدداً من علماء المســـــلمين ، ومـــن بينـــهم صـــاحب هذه الدراسة ابن قيم الجوزيـــــة .

حيث قـام المعـهد العـالمي للفكـر الإسـلامي بتكليـف مجموعـة مـن الأساتذة بحصر ما في الـتراث العربـي والإسـلامي مـن كتـب ودراسـات ، وآراء ، ومفاهيم نفسية متعلقة بـالنفس الإنسـانية .

فوقع العمل في ثلاثة أجـزاء وفهارسـها تتضمـن تلخيصـاً للموضوعـات ذات الطابع النفسي ، والتي وردت في حوالي ثلاثمائـة كتـاب ومقـال ، أسـهم فيها مائتا عالمٍ ومفكرٍ علـى امتـداد العصـور . فحـوى الجـزء الأول منـها ثمانية وثلاثين عالماً ، والجزء الثاني ستة وعشـرين عالمـاً، والجـزء الثـالث ستة وثلاثين عالماً . أبرزو من خلالها إسـهامات علمـاء المسـلمين السـابقين في تطور الدراسات النفسية وتقدمها بمـا ضمنتـه كتبـهم ومؤلفاتـهم مـن آراء ونظريات متعلقة بعلم النفس لم يسبقهم إليها أحـد مـن العلمـاء مسـتندين فيـها على القرآن الكريم والحديث الشـريف فجـاءت إسـهاماتهم واسـعة المسـاحة زمانياً كانت أو مكانيـاً .

وترى الباحثة أن عرضهم ودراسـتهم لكـل عـالم حوتـه الموسـوعة، ومن بينهم ابن قيم الجوزية كالتـالي :

١ــ التعريف الموجز والمختصر بكـل عـالم .

٢ــ إعطاء فكرة مختصـرة وشـاملة عـن ماهيـة كـل كتـاب لكـل عـالم، والموضوع الرئيسي للكتاب ، والموضوعات والقضايـا الفرعيـة فيـه ، وفـي كم جزء وصفحة يقـع .

٣ــ عرض وتحليـل مـا ورد فـي كتـب العلمـاء والإشـارة إلـى الأجـزاء والمصطلحات ذات العلاقة المباشرة وغير المباشـرة بعلـم النفـس .

٤ــ تدوين النصوص والإشارة إلى الصفحـات المتعلقـة بعلـم النفـس داخـل الكتاب المعروض للدراسة والتحليـل .

٥ــ ذكر أوجه الاستفادة من الكتاب بعمومه في مجـال علـم النفـس .

التعليق على الدراسات السابقة :

إن هذه الدراسات السابقة على اختلاف نوعيتها من (رسائل ، وأبحاث ،و كتب) . تعد بداية لعمل فكري ومعرفي متأصل لا نهاية له بل هو مستمر أبداً .

فكانت جميعها أعمالاً متميزة تدل في مضمونها ومحتواها على إجادة الباحثين لها ، خاصةً أن استخلاص النص من فحوى مؤلفات الأقدمين أمراً ذو مشقة وصعوبة شديدة ، ويحتاج إلى فكر ابتكاري ، وقدرة على الربط بين آراء العلماء المسلمين ، وبين ما هو معقول ومقبول من آراء علماء الغرب .

وسوف يتم تناول الدراسات السابقة بالمناقشة من خلال ما تم استعراضه :

تعتبر دراسة الأحمد (١٤١٧هـ) من أول الدراسات في مجال العلوم النفسية والتي أسهم فيها الباحث بإبراز جانب من الجوانب المتعلقة بالكائن الإنساني ، وذلك عن طريق الوقوف على التراث النفسي الإسلامي من خلال استجلاء ما كتبه ابن القيم في ثنايا تأليفه المختلفة . فكانت دراسته واضحة سهلة مدمجة دون مبالغة أو تكلف .

ومن أبرز ما تميزت به هذه الدراسة :

أ ــ أنها تتطرق لموضوع من الموضوعات التي يحتاج إليها الناس ، والتي تعد مطلباً صعب المنال .

ب ــ المقارنة المفيدة بين ما طرحه ابن القيم في مفهوم الصحة النفسية، وما يطرحه علماء النفس .

ج ــ البراعة في العثور على المعاني والأجزاء التي توضح مفاهيم الصحة النفسية عند ابن القيم خاصةً ، وهي متناثرة ومتفرقة في كثير من كتبه .

د ــ الإبداع في عرض بعض جوانب الموضوع ، برسوم وأشكال توضيحيه تعطي تصوراً عاماً ومنظماً عن الموضوع بإمكان القارئ أن

يستفيد منها في الجانب المعرفي والتطبيقي .

أما دراسة الحجاجي (١٤٠٨هـ) فهي في الحقيقة تعد من أوائل الدراسات التربوية التي أسهم فيها الباحث بتأصيل التربية ، عن طريق الوقوف على التراث التربوي الإسلامي من خلال نظم ما تناثر من آراء ابن القيم التربوية في ثنايا كتبه العديدة ، فكانت دراسته واضحة متكاملة تبلور الفكر التربوي عنده فقد وضح مفهوم التربية ونوعيتها ، وبين غايتها وأهدافها ووسائلها ، ونوعية المحتوى لهذه التربية ، والطريقة التي يقدم بها المحتوى ، وجوانب التربية ووسائطها ، كما أعطى فكرة عن مفهوم الفطرة والعبادة فرتبها وصنفها على ضوء المفاهيم التربوية، فأوردها شارحاً لها معلقاً عليها دون إسهاب إلا ما اقتضت الحاجة إليه ومع أنها دراسة تربوية إلا أن الحجاجي أشار في ثنايا فصول الدراسة إلى ماله صلة بموضوع الدراسة الحالية (الصحة النفسية ،أمراض الروح، الحزن) .ومع ذلك فدراسة الباحث كانت مجرد جمع أفكار ابن القيم التربوية ، دون المقارنة بين فكره والفكر التربوي المعاصر . ولكنه أجاد في تجميعه لهذا الفكر والذي يحتاج إلى مشقة لاستخلاصه من كتابات ابن القيم .

وبذلك أفاد الكثير من الكتاب والمربين الذين افتتنوا بالتربية الغربية،وابتعدوا عن التربية الإسلامية الأصلية .

كما تتميز دراسة الشناوي (١٤١٦هـ) بأنها واحدة من الدراسات النفسية التي أجاد الباحث في عرضه لموضوع الشخصية من منظور إسلامي قائم على التصور الإسلامي لطبيعة الإنسان ، خاصةً وأن الشخصية الإسلامية تكاد تكون مطموسة ، بل هي متأرجحة بين الشرق الملحد والغرب المنحل. إلا أنها دراسة مختصرة وسريعة لموضوع ذي تفريعات وتشعبات كثيرة ، ومع ذلك فقد امتازت بالأسلوب الحسن ، والصياغة المناسبة ، والعرض الجيد والربط والمقارنة بين منظور ابن القيم والدراسات النفسية الحديثة . فجاءت متفردة في معالجة موضوع

الشخصية عند عالم من علماء السلف الذيـن سـارو فـي دراسـتهم للشـخصية على أساس الكتاب والسـنة .

كمـا أن دراسـة المطيلـي (١٤١٣هـ) دراسـة مختصـرة وسـريعة ولكنها جيدة في صياغتها حسنة فـي تنظيمـها .

إلا أنها لا تخلو من بعض السـقطات ومنـها :

أ ـ أن الباحث لم يذكـر وجهـة نظـر الدراسـات النفسـية الحديثـة ، حـول الموضوع المبحـوث .

ب ـ قلة استخدام الكلمات والمعاني التي ذكرها ابن القيـم فـي كتبـه .

ج ـ عدم وجود مقارنة بين الدراسات النفسـية الحديثـة وكتابـات ابـن القيـم مما افقد البحث الأصالة والتجديـد .

إلا أن للباحث السـبق فـي عـرض العـلاج النفسـي عنـد ابـن القيـم وتوضيحه للمصطلحات لدى ابن القيـم بمـا هـو موافـق لمصطلحـات علـم النفس مما يضفي على البحث التجديـد والأصالـة .

كما أن دراسة الجمـل (١٤٠٩هـ) دراسـة مختصـرة وسـريعة تعطـي التصور العام عن النفـس وأمراضـها وعلاجـها ، وإن كـانت دراسـة جيـدة ومفيدة في صياغتها إلا أنها لا تخلو من بعـض السـقطات ومنـها:

أ ـ أن الباحث لم يعط تصوراً شاملاً للموضـوع ، ومعنـاه .

ب ـ أنه لم يقـارن الموضـوع بوجهـة نظـر الدراسـات النفسـية الغربيـة الحديثة معللاً ذلك بقوله : " وستجد أن عطـاء أسـلافنا حتمـاً لا يقـارن أبـداً بغيره ، لذا فقد نفيت المقارنـة بالكليـة " .

ج ـ التركيز على كتاب واحـد مـن كتبـه ـ رحمـه الله ـ (الـروح) فـي عرضه للموضوع ، ممـا أفقـده روعـة الربـط والمنطقيـة ،ومـع أن هنـاك مؤلفات عدة لابن القيم تناول فيها هـذا الموضـوع .

إلا أن للباحث سبق الإشارة لهذا الجانب مـن جوانـب النفـس الإنسـانية عند هذا العـالم .

أمــا دراســة فــهمي (١٤٠٧هــ) فقـد تمـيزت بـالعرض الشــامل والمختصر لكتاب إغاثة اللهفان ، حيـث اسـتعرض البـاحث أهـم محتويـات الكتاب بشكل مبسط سلس يعطي للقـارئ فكـرة عامـة عـن محتـوى ومـادة الكتاب . ووضح فهمي أنه ذكر هذه الدراسة في كتابـه ليبيـن أن هنـاك وجـه شبه بين المذهب الديني في العـلاج النفسـي الـذي اسـتعرضه فـي كتابـه ، وبين ما ينادي به ابن القيم من مفـاهيم نفسـية فـي العـلاج النفسـي ، قائمـة على الإيمان والتوبة والاستغفار والحمية النفسـية عـن كـل مـا يـؤدي إلـى الاضطراب والقلق، ولكنه لم يقـارن تحليلـه لمحتويـات الكتـاب بالدراسـات النفسية الغربية الحديثـة.

كما أن دراسة نجاتي (١٤١٤هـ) تعـد خـط سـير للمـهتمين بدراسـة التراث الإسـلامي ، إذ أنـها تعطـي تصـوراً عامـاً لأغلـب الموضوعـات والجوانب التي تطرق إليـها علمـاء الإسـلام بصـورة سـريعة ومختصـرة ، فهي دراسة جيدة ، إلا أنـها اكتفـت بعـرض الموضوعـات والمفـاهيم مـن خلال بعـض مؤلفـات علمـاء الإسـلام ــ رحمـهم الله ــ بمـا فيـهم عـالم الدراسة الحالية إذ اكتفى ببعض مؤلفاته ، ولم يتطـرق لبعـض الكتـب المهمـة التي توضح مفهوم القلق والحزن والاكتئاب مثـل : كتـاب مـدارج السـالكين، الفوائد ،الجواب الكـافي ، زاد المعـاد ، الطـب النبـوي . كذلـك لـم يقـارن الباحث بينها وبين الدراسات النفسـية مقارنـة واضحـة ، ولـم يبيـن وجهـة نظر الدراسات النفسية الحديثـة فـي الموضوعـات والجوانـب التـي تحـدث عنها العـالم .

كما أن العمل العلمي الذي قام به نخبة مـن العلمـاء المـهتمين بتـأصيل الـتراث العربـي والإسـلامي والـذي أشـرف عليـه نجـاتي ؛ والسـيد (١٤١٧هـ) يعـد عمـلاً متمـيزاً ، ذلـك لأن الإحاطـة بـالتراث الإسـلامي عامة، والتراث الإسلامي النفسي خاصة يحتاج إلـى براعـة ووقـت وجـهد ، خاصة وأن الكثير قد أغفل إسهامات علماء المسلمين فـي تطـور علـم النفـس

وتقدمه ، لجهلهم بتراث المسلمين العلمي وما يحوي من دراسات نفسية هامة .

فكانت هذه الموسوعة دليلاً إرشادياً للباحثين الذين يريدون الرجوع إلى التراث المعرفي ، وما جاء فيه حول بعض موضوعات علم النفس، ومن ثم الجمع بين التراث العربي والغربي كخطوة لتنمية هوية عربية خاصة في علم النفس المعاصر .

كما أشار عبد الحليم في تقديمه لهذه الموسوعة إلى عددٍ من النقاط، أبرز من خلالها أهمية وقيمة هذا العمل للإسلام والمسلمين عامة، وللباحثين والدارسين خاصة منها :

١ـ أنها تساعد على ملء ثغرة كبيرة ، افتقدها التاريخ الموضوعي لعلم النفس ، وذلك لتجاهل المؤرخين الغربيين للإسهام العلمي لعلماء العرب المسلمين .فيبدءون بتاريخ اليونان ، ثم العصور الوسطى ، ثم عصر النهضة ، ثم العصر الحديث مع عدم التركيز على إسهام المفكرين والعلماء المسلمين في الإهتمام بالجوانب النفسية .

٢ـ أنها تشجع على تنمية اهتمام الباحثين المعاصرين بموضوعات للبحث نابعة من صميم الثقافة العربية الإسلامية .

٣ـ أنها تسد ثغرة في كل البحوث والدراسات وخاصة رسائل الماجستير والدكتوراه ، والتي يقتصر أصحابها في دراستهم لموضوعاتها ومفاهيمها على المصادر الغربية التي تحدث عنها العالم .

وبالرغم من أهمية مثل هذه الدراسات التأصيلية في إمداد القارئ والباحث بالمعلومات عن آراء العلماء المسلمين السابقين في الموضوعات النفسية المختلفة ، إلا أنها غير كافية لإشباع هذه الرغبة نظراً لقلتها ، وعدم قدرتها على الإلمام التام والشامل بأغلب الموضوعات النفسية ، إن لم يكن معظمها.

إلا أن الدراسة الحالية لم يتطرق إليها أحد من هؤلاء إلا إشارات عامة وضمنية لم يكتب لها التكامل والخصوص . فقد ركز بعضاً منها

على العلاج ، وأخرى على الشـــخصية ، وبعضـــها دراســـات عامـــة ومتفرقـــة تتطرق لعدد من جوانب علم النفـــس ، مشـــيرة فـــي ثناياهـــا إلـــى مـــا يتعلـــق بموضوع الدراسة الحـــالي .

ومع ذلك فإن جميعها قد أغفل الحديث عن الأمراض النفسية وخاصةً القلق والاكتئاب ، سواء في مفهومهما أو أسبابهما أو طرق علاجهما عند علماء النفس المسلمين . مع أن القرآن والحديث اللذين يمثلان المنار والمرتكز لآراء ونظريات العلماء السابقين كان لهما سبق الإشارة إلى هذه الأمراض .

لذلك فإن الإمام ابن قيم الجوزيـــة ـــ رحمـــه الله ـــ قـــد أكـــثر الحديـــث حول هذه المفاهيم وغيرها في ثنايا مؤلفاته ، ووضـــــح المنـــهج الفعـــال لكيفيـــة التعامل معها ، خاصةً وأن الكثير أصبـــح يعتمـــد فـــي تفســـيره لـــها وعلاجـــه إياها على التفسيرات الغربية بشكل يكاد يخفي أســـبقية الإســـلام وعلمائـــه فـــي التعريف بـــها .

لذلك جاءت هذه الدراسة لإبراز هذا الجـــانب والـــذي يعـــد أحـــد جوانـــب النفس الإنسانية في حال اعتلالها واضطرابها عنـــد هـــذا العـــالم ، مـــع إبـــراز هذا الموضوع لـــدى علمـــاء الغـــرب ، إذ تعـــد الاضطرابـــات فـــي تداخلـــها المعوق الأول للشعور بالأمن والراحـــة ، ومـــن ثـــمّ الوصـــول إلـــى الصحـــة النفسية والتي تعد جوهر الحياة لكل إنسان ، ومنتـــهى أملـــه ، وغايـــة مـــراده .

الفصل الثالث
إجراءات الدراسة

* منهج الدراسة
* أدوات الدراسة

منهج الدراسة :

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي (التاريخي ،الوثائقي) وذلك للوصول للمعلومات كأسلوب للإجابة عن أسئلة الدراسة ، من خلال تحديد وجمع وتبويب واستخراج النصوص والمفاهيم والأفكار المتصلة بموضوع الدراسة من مؤلفات الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ ، وتحليليها ومناقشتها ومقارنتها بالاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في علم النفس ، لاستخراج الاستنتاجات المتصلة بالإجابة عن تساؤلات الدراسة ، حيث أن المنهج الوصفي (التاريخي ، الوثائقي) ، وهو "المنهج الذي يطبق عند دراسة وقائع حالات ماضية ذات ارتباط بالحاضر من خلال المصادر التاريخية والمعاصرة ، أساسية كانت أو ثانوية،ويهتم بالمقارنة بين أشياء مختلفة أو متجانسة ذات وظيفة واحدة ،أو نظريات مسلمة " .

(أبو سليمان،١٤١٦هـ:٣٣)

وسائل جمع المعلومات

استخدمت الباحثة مصادر ومؤلفات الإمام ابن قيم الجوزية ، والمراجع المعاصرة من كتب وبحوث ودراسات ومقالات لبعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة المتعلقة بموضوع الدراسة لاستخراج المعلومات والنتائج ذات الصلة بالإجابة عن أسئلة الدراسة الموجودة في مؤلفات الإمام ابن قيم الجوزية مثل : كتاب مدارج السالكين، وكتاب إغاثة اللهفان ، وكتاب الروح وكتاب شفاء العليل ، وكتاب الجواب الكافي ، وكتاب مفتاح دار السعادة ، وكتاب رسالة في أمراض القلوب ، وكتاب الفوائد ، وكتاب طريق الهجرتين وكتاب مختصر الصواعق المرسلة ، وكتاب زاد المعاد ،وكتاب الطب النبوي.

الفصل الرابع

إسهامات الإمام ابن قيم الجوزية -رحمه الله- التربوية والنفسية

- مفهوم الأمراض النفسية
- مفهوم القلق
- مفهوم الحزن
- أنواع القلق والحزن والاكتئاب
- أسباب القلق والحزن والاكتئاب
- البرنامج العلاجي المقترح لعلاج القلق والحزن والاكتئاب
- منهج ابن القيم في دراسته لأمراض النفس وعلاجها

مفهوم القلق والاكتئاب عند ابن القيم رحمة الله .

مقدمـــة :

إن المتأمل في التراث الإسلامي يلمس أن هذا التراث حافل بما نطلق عليه بلغة العصر الاضطرابات أو (الأمراض) النفسية . وليس هذا قاصراً على ماذُكر في مؤلفات ابن القيم ــ رحمة الله ــ فحسب ، بل إن هناك العديد من العلماء السابقين عليه ، ومن أتى بعده تحدث عن هذه الأمراض مما لا يعطي مجالاً للشك على عدم وجود تناقض أو اختلاف بينهم، بالرغم من تباعد العصور بينهم ، وتقاربها بين البعض الآخر.

ذلك لأن نظرتهم للإنسان نظرة كلية شاملة ،الأمر الذي جعلهم قادرين على فهم الإنسان فهماً دقيقاً وسليماً في حالة سوائه أو اضطرابه، مما جعل من اليسير عليهم الوصول إلى اتفاق حول نظرية متكاملة في العوامل المسببة للاضطراب أو المرض،ومن ثم إلى أساليب علاج شاملة لكلٍّ من الجانب الروحي والجسدي ، اللذين يمثلان طبيعة الإنسان وأصله، حيث أنه مخلوق مزدوج الطبيعة . هذه النظرة التي اعتمدوا عليها كانت المعين الأول المستقاة منه ، هو دين الله المستند على الكتاب والسنة ، واللذين أعطيا تصوراً كاملاً عن تلك النفس في صحتها ومرضها، وفي سبحاتها الروحيه وتعلقاتها الأرضية .

وعلى النقيض من ذلك ما عليه علماء النفس الغربيين على تنوع مدارسهم ، فقد كانت نظرتهم لطبيعة الاضطرابات أو الأمراض النفسية ونشوء أعراضها والعوامل المؤدية إليها وأساليب العلاج المخلصة منها ، نظرة مختلفة قاصرة كل حسب تصوره وفكره ، الأمر الذي جعلهم عاجزين عن فهم الإنسان فهماً سليما ودقيقاً في حالة سوائه واضطرابه ، مما جعل من الصعب عليهم الوصول إلى اتفاق عام بينهم حول نظرية متكاملة وشاملة في نشوء الاضطرابات و الأمراض النفسية ، وذلك لاستنادهم إلى الخبرة المادية واللذة المادية ، لذلك كان لا بد أولاً حتى

نتوصل إلى ما سبق ذكره أن نبحر داخل هذا الـتراث وعلـى الأخـص تـراث ابن القيم لنتعرف على مفهوم هذه الأمـراض أو الاضطرابـات وأسـبابها، ثـم نقف لنصطاد من هذا البحر نوعيـن مـن هـذه الأمـراض أو الاضطرابـات ، والتي تشكل حجر العثرة لكـل الاضطرابـات والأمـراض النفسـية ، لتسـليط الضوء عليها وعلى أسبابها وطـرق علاجـها ، علـى أسـاس نظريـة شـاملة متكاملة رأسها الإسلام وعمودها الكتـاب والسـنة ، وذروتـها الوصـول إلـى الكمال الإنساني (النمو النفسي السليم) القـائم علـى الإيمـان بـالله والمرتكـز على محبتـه .

مفهوم الاضطرابـات (الأمـراض) النفسـية وصفاتـها عنـد ابـن قيـم الجوزيـة ـ رحمـة اللـه ـ :

إن المصطلح عليه في عصرنا والدارج عنـد عامـة النـاس ، والخاصـة منـهم ، مصطلـح الأمـراض أو الاضطرابـات النفسـية ، وهـي مـن المصطلحات المستحدثة . نظراً لأنها وليدة هذه الحضارة ومـا تتسـم بـه مـن التعقيد والطموح الزائد . كما أن التكالب علـى الحيـاة والانشـغال بـها جعـل جل هم إنسان اليوم ماذا عملت اليوم لأتقي الغـد؟ تفكـير مـادي...... حـرص شديد على الحياة ..... خوف مـن المجـهول .. . كـل هـذا أو غـيره جعلـه يتجاهل كيانه الروحي وحقيقته، فأصبح منغمساً فـي ملـذات الدنيـا وملاهيـها، واقعاً أسير علـل واضطرابـات وأمـراض معروفـة فـي اصطـلاح علمـاء الإسلام بأمراض القلوب ، لذا يدخـل مفـهوم الأمـراض أو(الاضطرابـات) النفسية لدى ابن قيـم الجوزيـة ــ رحمـه الله ــ ضمـن نظريتـه حـول مـا يسميه (بأمراض القلوب) أي أمراض النفـس ، وقـاس ذلـك علـى مـرض البدن لتقريب مفهوم الأمـراض أو الاضطرابـات النفسـية فقـال: "وأمـراض الأبدان على وزن أمراض القلوب" (الطـب النبـوي ،١٤١٨هـ:٨٦) .

قارن ابن القيم بين مـرض البـدن ومـرض القلـب فقـال:

"ولما كـان مـرض البـدن خـلاف صحتـه وصـلاحه ، وهـو خـروجه عن اعتداله الطبيعي لفسـاد يعـرض لـه ، يـفسد بـه

إدراكه وحركته الطبيعة ، فإما أن يذهب إدراكه بالكلية، كالعمى والصمم والشلل ، وإما أن ينقص إدراكه لضعف في آلات الإدراك مع استقامة إدراكه ، وإما أن يدرك الأشياء على خلاف ما هي عليه، كما يدرك الحلو مراً والخبيث طيباً ، والطيب خبيثاً . وأما فساد حركته فمثل أن تضعف قوته الهاضمة ، أو الماسكة ، أو الدافعة ، أو الجاذبة، فيحصل له من الألم بحسب خروجه عن الاعتدال فكذا أمراض القلب ،ومرضه هو نوع فساد يحصل له ، يفسد به تصوره للحق وإرادته له فلا يرى الحق حقاً ، أو يراه على خلاف ما هو عليه ، أو بنقص إدراكه له ، وتفسد به إرادته له ، فيبغض الحق النافع أو يحب الباطل الضار ، أو يجتمعان له وهو الغالب " . (رسالة في أمراض القلوب،١٤٠٣هـ :١٦)

ويقول في موضع آخر: إن مرض القلب نوعان " نوع لا يتألم به صاحبه في الحال ، ومرض مؤلم له في الحال" .

(رسالة في أمراض القلوب،١٤٠٣هـ : ١٨) .

وعلى ضوء ما سبق يتبين أن ابن القيم ــ رحمه الله ــ قد وضح الصفات التي يتميز بها المرض النفسي (القلبي) وفي رأيه هي :

١ ــ فساد أي اضطراب يحصل له في تصوره أي إدراكه .

٢ ــ فساد الحركة الإرادية أي في السلوك

٣ ــ الألم الذي يحدث في النفس .

وترى الباحثة أن هذه الصفات الثلاثة التي ذكرها ابن القيم للمرض النفسي تتفق تماماً مع ما وصل إليه الطب النفسي الحديث في التصور العام الذي يكون عليه سلوك المريض النفسي ،ومنها :

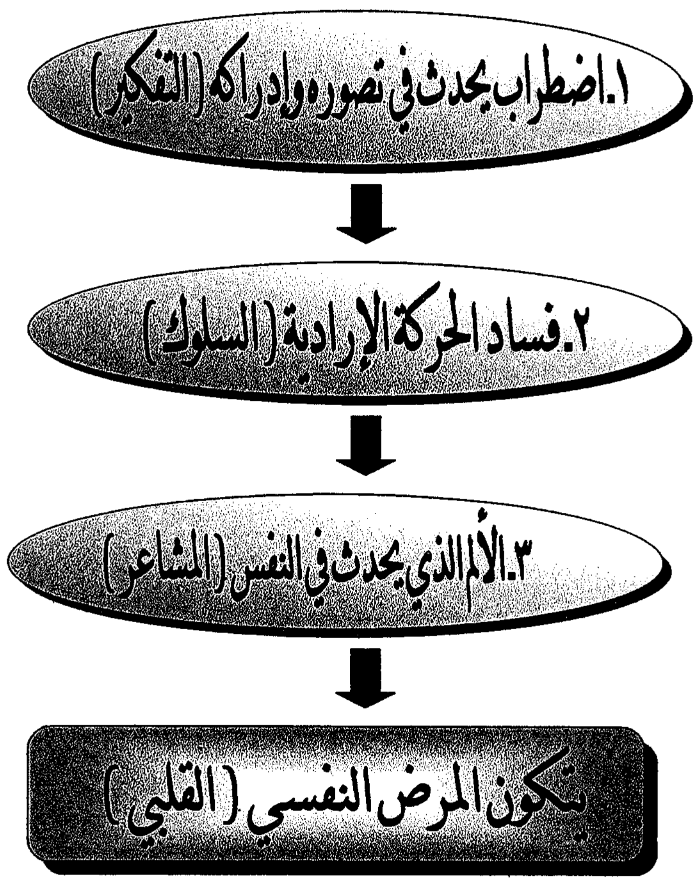
١ــ إدراك مشوه للواقع . ٢ــ سلوك مضطرب . ٣ــ الشعور بالتعاسة والحزن

وقد أشار مبيّض (د.ت :١١)إلى أن المرض النفسي يتوقع عادة عندما يختل واحد من ثلاثة جوانب وهي :

١ــ التفكـــير   ٢ــ الســـلوك .   ٣ ــ المشـــاعر .

ومن خلال ما سبق يتضح أن ابن القيم قد ســـبق علمــاء الطــب النفســي الحديث بحوالي سبعة قرون في تحليلـــه للمــرض النفســي ، وتحديــد صفاتــه التي يتميز بـــها .

والشكل رقم (٢) يوضح الصفات التي يتميز بـــها المــرض النفســي (القلبـــي) عند كل من الإمام ابـــن قيــم الجوزيـــة ــ رحمـــه الله ــ وبعــض الاتجاهـــات النفسية الغربية في علم النفـــس .



من خلال النظر في الشـــكل الســـابق يتضـــح أن صفـــات المـــرض النفســي (القلبي) عند الإمام ابن قيم الجوزيـــة ــ رحمـــه الله ــ تتكـــون عندمـــا تحـــدث العناصر (١ــ٢ــ٣) مجتمعة أو عندما يختل إحداهـــا، حيـــث أنـــها تعتـــبر مـــن الصفات الهامة التي يتصف بها المـــرض النفســـي .

العلاقة بين ما يحدث للبدن و للقلب من علل وأمراض:

فقد أكد ابن القيم خطورة كلٍّ من المرض البدني والقلبي ، ولكن في تأكيده يركز على خطورة المرض القلبي (النفسي) فيقول : "وإصلاح البدن بدون إصلاح القلب لا ينفع وفساد البدن مع إصلاح القلب مضرتهُ يسيرة جداً " (الطب النبوي،١٤١٨هـ:١٠٠) .

وذلك على اعتبار أن القلب هو الملك المتصرف لهذه الأعضاء بصلاحه وصحته ، صلاح وصحة الجسد يقول " ولما كان القلب لهذه الأعضاء كالملك المتصرف في الجنود ، الذي تصدر كلها عن أمره ويستعملها فيما شاء ، فكلها تحت عبوديته وقهره ، وتكسب من الاستقامة والزيغ ، وتتبعه فيما يعقد من العزم أو يحله " (إغاثةاللهفان،د.ت:٥) .

قال ﷺ **(ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب)**

(رواه البخاري ، ج١، رقم الحديث ٥٢ :٤٤)

ويتبين مما سبق أن ابن القيم يرى أن هناك علاقة كبيرة ومتبادلة بين كلٍّ من النفس والبدن وأن كلاً منهما يتعلق بالآخر تعلقاً طبيعياً ، ويؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به فيقول : "فأشد الأشياء ارتباطاً وتناسباً وتفاعلاً وتأثيراً من أحدهما بالآخر الروح والبدن" .

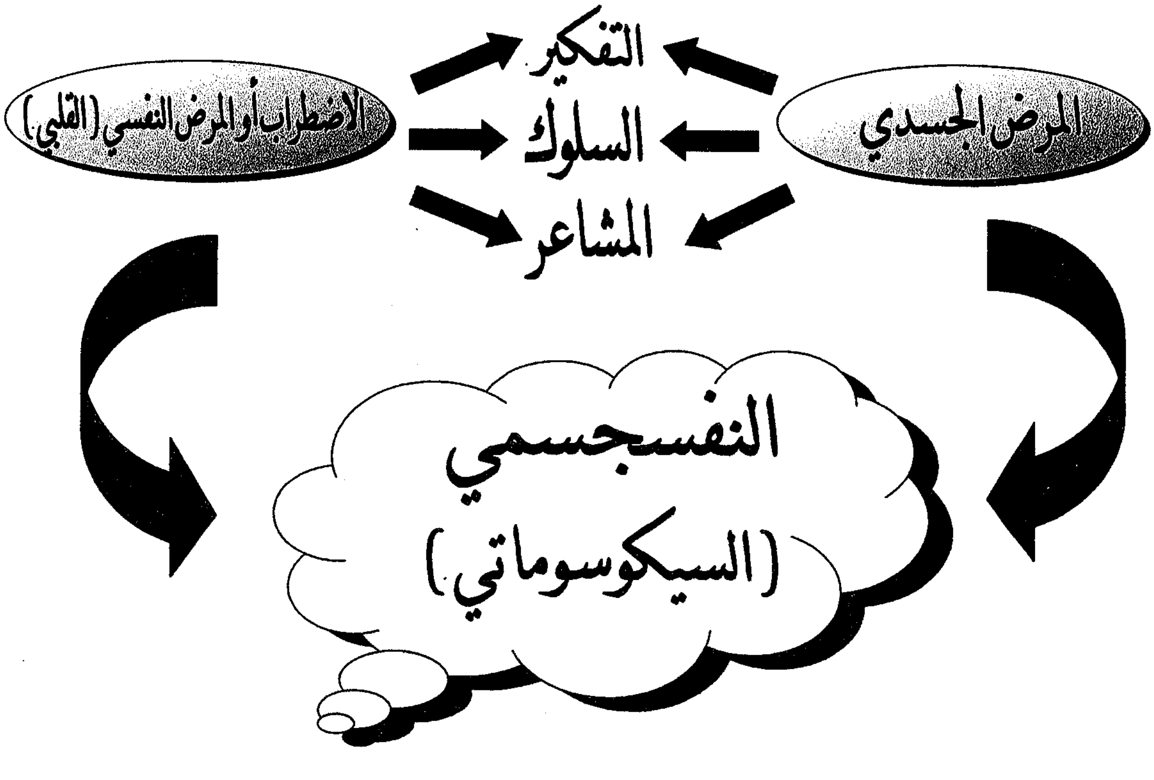
(الروح،١٤١٩ : ١٢٦) .

فما يصيب البدن من أمراض يؤثر في النفس (القلب) وقواها، وما يصيب النفس من أمراض واضطرابات يؤثر في البدن فيمرض ويضطرب ، ويلحقه كثير من أنواع التغيير لذا قال : "إن الأعراض النفسانية ، كالهم الشديد والغم والحزن ، وغلبة اشتغال الطبيعة والقوى الطبيعية به ، واهتمامها بوروده عند تدبير البدن وإصلاح الغذاء وإنضاجه وهضمه فتقذفه المعدة ، وقد يكون لأجل تحرك الأخلاط عند تخبط النفس

فإن كل واحد من النفس والبدن ينفعلُ عن صاحبه ، ويؤثـــر فـــي كيفيتـــه" . (الطب النبوي ،١٤١٨هـ:٢١٦)

ولكن يرى ــ رحمه الله ــ أن الاضطراب القلبـــي أشـــد وأصعـــب مـــن مرض البدن وإن كان كلاهما يؤثر في الآخر ، ولكـــن درجـــة التـــأثير مختلفـــة شدة وحدة حيث قال : "كما أن القلب قد يتألم بمـــا يتـــألم بـــه البـــدن ، والبـــدن يتألم كثيراً بما يتألم به القلب ". (رسالة أمـــراض القلـــوب،١٤٠٣هـــ:١٨).

والشكل رقم (٣) يوضح العلاقة بيـــن أمـــراض البـــدن ، واضطرابـــات النفس وأمراضها عند كـــل مـــن الإمـــام ابـــن قيـــم الجوزيـــة ــ رحمـــه الله ــ وبعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في علـــم النفـــس .



ومن خلال النظـــر فـــي الشـــكل الســـابق يتضـــح أن رأي ابـــن القيـــم ــ رحمه الله ــ في العلاقة بين ما يحدث للنفـــس مـــن علـــل واضطرابـــات ومـــا

يحدث للبدن من ذلك وتأثير كل منـــهما فـــي الآخـــر هـــو نفـــس رأي "الطـــب السيكوسوماتي" (النفسجسمي) في العصـــر الحديـــث.

(العيسوي ، ١٩٩٤م : ١١٧).

وهذا دليل واضح على أن ابن القيم ــ رحمـــة الله ــ قـــد سبق علمـــاء النفس الغربيين المحدثين في توضيح هذه العلاقـــة بسبعة قـــرون .

كما يتفق السعيد (١٤١٠ هــ : ٣٥) مـــع مـــا أوضحـــه الإمـــام ابـــن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ في هـــذه العلاقـــة بقولـــة : ومـــن المعـــروف أن الأجسام لن تكون سليمة إلا إذا كانت الأنفس مســـتقرة مطمئنـــة، وكـــذا النفـــس إن لم تكن سليمة مستقرة ، فإن الجسم لن يكـــون صحيحـــاً ، فـــالقلق والخـــوف والاضطرابات النفسية تسبب الكثير من الأمـــراض الجسـمية،كمـــا أن الفـــرح، والاستقرار، والأمن والطمأنينة، والسرور تساعد علـــى شـــفاء المريـــض ذلـــك لأنها تقوي نفســـه، وتشـــد إزاره، وتذهـــب عنـــه الـــهم والغـــم وتزيـــل عنـــه الاضطرابات النفســـية.

وكما أن الأمراض النفسية والعصبية التي يذكرهـــا فرويـــد ومـــن علـــى شاكلته إنما تنطبق على مريض القلب الـــذي لا إيمـــان فيـــه ، والمنغمـــس فـــي هوى نفسه ، أما المؤمن فلا يصاب بهذه الأمـــراض لأنـــه متجـــه بالكليـــة إلـــى خالقه مطمئن إليـــه .

وعلى نحو ما سبق يحـــدد ابـــن القيـــم مفـــهوم الاضطـــراب والمـــرض القلبي (النفسي) بمفهومـــه العـــام عـــن كـــلٍ مـــن القلـــب الميـــت ، والقلـــب المريض،واللذيـــن يجمعـــان أمراضـــاً واضطرابـــات عـــدة فيقـــول : "والقلـــب الميت هو القلب الذي لا حياة به ، فهو لا يعرف ربـــه ولا يعبـــده بـــأمره ومـــا يحبه ويرضاه ،بل واقف مع شهواته ولذاته . والقلب المريـــض قلـــب لـــه حيـــاة وبه علة ، ففيه من محبـــة الله والإيمـــان بـــه ، وفيـــه مـــن محبـــة الشـــهوات والحرص على تحصيلها " .(رسالة في أمـــراض القلـــوب،١٤٠٣هــــ :٩) .

وقد أشار الأحمد (١٤١٧هـ) في دراسته وبين في معرض حديثه أن مفهوم الاضطراب أو المرض القلبي (النفسي) عند ابن القيم ــ رحمه الله ــ متعلق(بالقلب المريض ، والقلب الميت) .

كما بين ابن القيم ــ رحمه الله ــ أن الدائرة التي تدور في رحاها هذه الأمراض أو الاضطرابات هي دائرة الإيمان حيث يقول: " فالقلب محتاج إلى ما يحفظ عليه قوته ، وهو الإيمان وأوراد الطاعات ، وإلى الحمية عن المؤذي الضار ، وذلك باجتناب الآثام والمعاصي " .

(رسالة في أمراض القلوب،١٤٠٣هـ : ١٧) .

ويظهر للباحثة أن النفوس إذا غلبت عليها ملذاتها وشهواتها وانشغلت بالحياة وزخرفها، وعصفت بها الأهواء وتعمقت مع قلة الإيمان، وتورمت مع نقص المناعة، أورثت عللاً وأمراضاً أصابت القلوب فعاشت في قلق وتوتر، وضيق وضنك وحزن، دفعها إلى الانتحار مللاً من هذه الحياة ، وتخلصاً من القلق والاكتئاب .

وقد وضح ابن القيم ــ رحمه الله ــ أن القلق والاكتئاب من أمراض القلوب فقال : "فالغم والهم والحزن أمراض للقلب ".

(إغاثةاللهفان ،د.ت ،ج ١: ١٩)

لذا كان لابد إعطاء المفهوم العام للمرض النفسي (القلبي) ومن ثم التعريج إلى هذين المرضين أو الاضطرابين لما لهما من تعلق كبير بالقلب في صحته ومرضه، ولما لهما من ارتباط كبير بمدى شعور الإنسان بالسعادة والفرح في ظل تطبيق شرع الله وعدم مخالفة أمره .

يقول : " وأنه إذا خولف أمره ونهيه ترتب عليه من النقص والفساد والضعف والذل والمهانة ، والحقارة ، وضيق العيش، ونكد الحياة ما ترتب ، قال تعالى : ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾ ﴾ (طه: ١٢٤) .

وفسرت المعيشة الضنك : بعذاب القبر والصحيح أنها في الدنيا وفي البرزخ فإن من أعرض عن ذكره الذي أنزله ، فله من ضيق الصدر ونكد العيش وكثرة الخوف وشدة الحرص والتعب على الدنيا والتحسر على فواتها قبل حصولها ، والآلام خلال ذلك مالا يشعر به القلب . فهو لا يصحو ساعة إلا أحس وشعر بهذا الألم".(مدارج السالكين،١٤١٦هـ ، ج١ :٣٧٦)

فقد ربط ابن القيم – رحمه الله – شعور الإنسان بالاطمئنان والسعادة بطاعته لله واتباع أمره واجتناب نهيه ، لذا فإن شعور القلب باللذة والراحة والنعيم والأمن لا يكون إلا مع الإيمان والاتصال بالله ، والضيق والهم والحزن لا يكون إلا مع البعد عن الله واتباع الأهواء. يقول: " فإن الأمن والعافية والسرور ولذة القلب ونعيمه وبهجته وطمأنينته مع الإيمان والهدى إلى طريق الفلاح و السعادة ، والخوف والهم والغم والبلاء والألم والقلق مع الضلال والحيرة " (إغاثةاللهفان،دت ،ج٢: ١٧٢)

وتستنتج الباحثة أن ابن القيم يرى أن خلو القلب من الإيمان ، ومحبة الله ، وتأرجحه بين محبة الله ومحبة الشهوات والملذات ، وأن هذا لا يأتي إلا بانشغال القلب بما هو مخالف لأمر الله . كما أن الاضطراب والقلق والنكد والضيق والحزن ما هي إلا نتائج طبيعية لخلو القلب من محبة الله ، واتباع أمره وانغماسه في الملذات والأهواء ، وحرصه الشديد على الدنيا وتعلقه بها كل هذا وأمثاله يندرج تحت (ضعف الصلة بين العبد وربه ، وقوتها ما بينه وبين الشيطان) . فمن عاش لله و في الله وبالله لا ريب أنه سيكون أبعد ما يكون عن الاضطرابات و الأمراض النفسية ، ومن عاش لشهواته ورغباته وما يحب لا ريب أنه ممن يعيش معيشة ضنكا ممتدة ، ومصاحبه له في دنياه وقبره وآخرته كما جاء في قوله تعالى : ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾ ﴾ (طه: ١٢٤).

وقد فسر ابن كثير (د.ت ،ج ٣ : ٢٧٠) المعيشة الضنك بأنها : "المخالفة لأوامر الله وما نزل على رسوله ، والإعراض عنه وتناسيه والأخذ من غير هداه ، فإن له معيشة ضنكا في الدنيا فلا طمأنينة له ، ولا انشراح لصدره ، بل صدره ضيق حرج لضلاله فهو في قلق وحيرة و شك ".

إلا أن بعض الاتجاهات النفسية الغربية في تصورها العام لمفهوم وطبيعة الأمراض والاضطرابات النفسية ، قائم على مدى تحقيق الإنسان للسعادة والراحة في الحياة الدنيا على اختلاف بينهم في الطرق الموصلة لهذه السعادة (مادية بحتة) . والتي تعني الخلو من الاضطرابات، ومع أنهم يغفلون الدور الأساسي المساهم في التقليل والحد من الأمراض والاضطرابات النفسية بما فيها القلق والاكتئاب ، وهو صلة العبد بربه، والتي يشعر بها الفرد بالرضا والسعادة والاطمئنان النفسي ، فهم يرون أن عيش الإنسان في حالة من الاضطراب والقلق أسير الأحزان تُوصله إلى درجة الاكتئاب ، ما هو إلا نتاج بيئته ومجتمعه وطبيعته .

يقول الشرقاوي (١٩٨٧م : ١٤٤) : " إن علماء النفس الغربيين يركزون على البيئة ، إذ أن البيئة في المفهوم الغربي هي تعبير عن المجتمع الصغير ، أو المجتمع المحلي الذي يعايشه الإنسان ، وينظرون إليها نظرة أفقية تعطي مساحة معينة أن لها تأثير محدد في شخصية الإنسان . وإذا كانت نظرة العلماء الغربيين نظرة أفقية فحسب ، فإن نظرة العلماء المسلمين رأسية وأفقية معاً فلا ينكرون تأثير البيئة كما لا ينكرون ارتباط الإنسان بخالقه وفاطره".

لذا فإن ابن القيم يتفق معهم في نظرتهم الأفقية إلا أنه جعل شعور الإنسان بالاطمئنان والسعادة في تعلقه بالله تعالى هو السبيل الأمثل لمقاومة تيارات الحياة ،وأزماتها ، والوقوف معها موقف ينم عن الاطمئنان والراحة ، لعلمهم علم اليقين أن ما أصابهم لم يكن ليخطئهم. تسلم به أنفسهم وتصغي له قلوبهم ، ويتسم به سلوكهم فيكونون أقل

تعرضاً للأمراض النفسية ، وأكثر قدرةً على التصدي لأعراضها . أما ضعاف الإيمان الذين تتسرب لهم الوساوس والتصورات يلجأون لدفعها بالمهدئات والمنشطات ، التي قد تضاعف من أمراضهم وتزيد من توترهم نظراً لأن شعورهم بالصراع قائم في داخل النفس التي ضعف إيمانها .

لذا تتفق الباحثة مع ما أوضحته الخراشي (١٤١٩هـ: ١٤٤) في ذلك:

"أن الإسلام يقيم صرحه الشامخ على عقيدة الإيمان التي تجعل النفس الإنسانية وحدة متألقة متسقة تتضاءل أمامها مفزعات الكون ، ومن هنا فإننا نجد أن المؤمنين الصادقين الذين سلمت نفوسهم ، وصَفَتْ بإخلاص الإيمان، لم يتعرضوا مطلقاً للأمراض النفسية التي تجر وراءها الأمراض البدنية . ذلك لأن هذه الأمراض بنوعيها لا تظهر إلا مع ضعف الإيمان ، أو مع فقده حين تتسرب الوساوس إلى النفس ، فتنشأ العقد وتكثر الحاجة إلى الأدوية المنشطة والمهدئة والمخدرة ، التي لا يعتدل بها ما أعوج من النفوس وسيظل الصراع قائماً في زوايا النفس التي ضعف إيمانها .. .. .. فصلة الإنسان بالله تعالى تشعره بالراحة والطمأنينة ، لأنه يحس بأن له سنداً قوياً في هذه الحياة يدفعه للتغلب على مشكلاته والنظر إلى الحياة بعين راضية وسكينة واطمئنان " .

وتصل الباحثة إلى أن مفهوم الاضطراب والمرض القلبي (النفسي) عند ابن القيم ــ رحمه الله ــ يحدث نتيجة ضعف الإيمان ، وعبودية الهوى ، والإفراط في الحاجات البدنية ، والإهمال أو الإغفال عن الحاجات الروحية ، عندها يبرز المرض ويظهر الاضطراب . ويؤيد ذلك ما توصل إليه الشناوي (١٤١٦هـ: ١٢٤) "من أن الضغوط التي يتعرض لها الإنسان هي من صنعه ، وذلك بالتخلي عن الدين والانسياق وراء الماديات، وإشباع الحاجات البدنية ، وإهمال الحاجات الروحية أدى

كل ذلك إلى تفاقم الاضطرابات النفسية وفــي مقدمتــها عــدو الإنســان اللــدود القلق والاكتئــاب".

منشـأ الاضطراب والمرض النفسـي(القلبـي) :

يوضح ابن القيم أن المــدار الــذي تــدور فيــه أغلــب أمــراض القلــب (النفس) هــو :

١ــ الجهل بالله تعالى يقول : " أن يتعذر عليه مــا خلــق لــه مــن معرفــة الله ومحبته والشوق إلى لقائه ، والإنابة إليــه ، وإيثــار ذلــك علــى كــل شــهوة ، فلو عرف العبد كل شيء ولم يعرف ربه ، فكأنه لم يعــرف شــيئاً ، ولــو نــال كل حظ من حظوظ الدنيا ولذاتها وشهواتها ، ولــم يظفــر بمحبــة الله والشــوق إليه ، والأنس به ، فكأنه لم يظفر بلذة ولا نعيم ولا قــرة عيــن ، بــل إذا كــان القلب خالياً من ذلك عادت تلك الخطوط واللــذات عذابــاً ولا بــد " .

(إغاثةاللهفان ،د.ت ،ج١ :٦٨)

٢ــ التعلق بمحبوبات الدنيا. ثم بين أن من أحــب شــيئاً مــن محبوبــات الدنيــا فعيشه كله هموم وآلام وتحل بقلبه أغلــب الأســقام فقــال : " فمــن آثــر عليــه شيئاً من المحبوبات فقلبــه مريــض " . (إغاثةاللــهفان،د.ت،ج١:٦٨)

٣ــ الغفلة عند المصير المحتــوم .

٤ــ ارتكاب المعاصي والذنــوب .

٥ــ الاتكال على عفو الله ومغفرتــه .

٦ــ التسويف في التوبــة .

فقال : " فإن العبد يعرف أن المعصية والغفلة من الأســباب المضــرة لــه فــي دنياه و أخرته والأبد ، ولكن تغالطه نفســه بالاتكــال علــى عفــو الله ومغفرتــه تارة ، وبالتسويف بالتوبة والاستغفار باللسان تــارة ، ويفعــل المندوبــات تــارة وبالعلم تارة ، وبالاحتجــاج بــالقدر تــارة ، وبالاحتجــاج بالأشــباه والنظــائر تارة ، وبالاقتداء بالأكابر تارة وكثير من الناس يظن أنه لو فعــل مــا فعــل ثــم قال استغفر الله زال أثر الذنب وراح هــذا بــهذا " .

(الجواب الكافي ، ١٤١٧هــ :٤٢)

وفي ضوء ذلك تصل الباحثة إلى أن الشعور بالأمن والأمان لا يكون إلا في إسلام القلب لله بالامتثال لأمره ،واجتناب نهيه واتباع منهجه، فذلك هو الطريق الوحيد أمام النفس البشرية لتشعر بالطمأنينة والفرح قال تعالى : ﴿ وَأَنِيبُوٓاْ إِلَىٰ رَبِّكُمۡ وَأَسۡلِمُواْ لَهُۥ مِن قَبۡلِ أَن يَأۡتِيَكُمُ ٱلۡعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ ﴿٥٤﴾ ﴾ (الزمر :٥٤) .

كما وضح ابن القيم أن هذا الامتثال يوفر على الإنسان الوقوع أسيرا قلق يضيق عليه حياته ، وحزناً يؤلم قلبه وذاته ، فيتخبط في دوامة الإحساس بالضياع والجزع والهلع في الشدائد والمصائب ، فيحقق للنفس المؤمنة المحبة لله تعالى أحاسيس الأمن والسعادة . لأن تلك النفس تترنم بهذا الامتثال لعلمها أن حياتها كلها بما فيها من أحداث متلونة هي بأمره وتدبيره فله أن يفعل ما يشاء وما يريد.

يقول : " فأوامره سبحانه ، وحقه الذي أوجبه على عباده ، وشرائعه التي شرعها لهم ، هي قرة العيون ولذة القلوب ، ونعيم الأرواح وسرورها، وبها شفاؤها وسعادتها وفلاحها ، وكمالها في معاشها وميعادها، بل لا سرور لها ولا فرح ولا لذة ولا نعيم في الحقيقة إلا بذلك قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ ﴿٥٧﴾ قُلۡ بِفَضۡلِ ٱللَّهِ وَبِرَحۡمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلۡيَفۡرَحُواْ هُوَ خَيۡرٞ مِّمَّا يَجۡمَعُونَ ﴿٥٨﴾ ﴾

(يونس : ٥٨،٥٧) " . (اغاثةاللهفان.د.ت ،ج١: ٣١)

ويظهر من خلال ما تم عرضه أن ابن القيم يحلل منشأ المرض النفسي داخل الإطار الروحي وفي حدوده ، ذلك لأنه الإطار الذي يحوي ماهية الإنسان وحياته .

بينما بعض الاتجاهات النفسية الغربية أرجعت ذلك إلى ظروف بيئية طبيعية أو اجتماعية ، وكذا حدوث التغيرات المفاجأة في حياته ، ولم

تهتم بدراسة الجانب الروحي للإنسان ، وإنما التزامهم قائم بتطبيق المنهج العلمي القائم على دراسة جوانب السلوك الإنساني (البدن)، وإهمالهم البحث في النواحي الروحية فيه ، مما أدى إلى الحيرة والتشكك، ومن ثم حدوث المشكلة، فكان لإهمالهم ترسيخ القيم الروحية وتعميقها في نفوس البشر وخاصة المرضى الذين يعانون من أزمات واضطرابات نفسية فتزداد نسبة التوترات والاضطرابات لديهم لأن فاعلية المنهج محدودة التأثير قصيرة المدى قليلة النتائج على اعتبار أنها جسدية التركيز.

ويؤيد ذلك ما لاحظه إريك فروم(د.ت:١١) المحلل النفسي من أن قصور علم النفس الحديث ، وعجزه عن فهم الإنسان فهماً صحيحاً ،إنما يرجع إلى إهماله دراسة الجانب الروحي في الإنسان ،وأن هذه الملاحظة تتفق مع الإطار الذي حدده ابن القيم وسار عليه إذ يقول :

" إن التقليد الذي يُعد السيكولوجيا دراسة لروح الإنسان دراسة تهتم بفضائله وسعادته ، هذا التقليد نبذ تماماً ، وأصبح علم النفس الأكاديمي في محاولة لمحاكاة العلوم الطبيعية والأساليب المعملية في الوزن والحساب .ويعالج هذا العلم كل شيء ما عدا الروح ، حيث حاول فهم مظاهر الإنسان التي يمكن فحصها في المعمل وتوصل إلى أن الشعور وأحكام القيمة ، ومعرفة الخير والشر ، ماهي إلا تصورات ميتافيزيقية تقع خارج مشكلات علم النفس . إذ أن اهتمامه ينصب في أغلب الأحيان على مشكلات تافهة تتمشى مع منهج علمي مزعوم ، بدلاً من أن يضع مناهج جديدة لدراسة مشكلات الإنسان الهامة . وبذلك أصبح علم النفس علماً يفتقر إلى موضوعه الرئيسي وهو الروح، لأنه اهتم بالميكانيزمات ، وتكوينات ردود الأفعال ، والغرائز ، دون أن يهتم بالظواهر الإنسانية ، كالحب والعقل ، والشعور ، والقيم".

وتتفق الباحثة مع ما لاحظه فروم وما يشير إليه مرسي (١٤٠٣هـ : ٧٤) : من أن علماء النفس المحدثون لم يهتموا بدراسة الجانب الروحي من الإنسان والحاجات السامية التي تنبعث منه ، ذلك لأن

التزام علماء النفس المحدثين بتطبيق المنهج العلمي المستخدم في العلوم الطبيعية على دراسة الإنسان دفعهم لتركيز انتباههم على دراسة جوانب سلوك إنسان والتي يمكن أن تخضع للملاحظة المعملية وللبحث التجريبي كما جعلهم يتجنبون البحث في نواحي سلوك الإنسان المتعلقة بالنواحي الروحية فيه ، بدلاً من محاولة الكشف عن طرق ووسائل جديدة أو ابتكار مناهج حديثة تصلح للبحث في هذه النواحي الروحية ،إلا أنهم أغفلوا دراستها كلية .

كما يؤيد برت (د.ت : ٢٣) ما ذكره فروم و يشير إليه مرسي في عبارات ضمنت كلامهما حيث بين إن علم النفس الحديث لم يعد يحقق الراحة والاطمئنان ، التي يسعى الإنسان للشعور بها وتحصيلها ،وأن الدين هو ذلك الصرح الذي يكفل للإنسان الشعور بالراحة مهما تعاظمت عليه معضلات الحياة.يقول : "إن الدين في تعابيره يتضمن أرقى أفكار الإنسان وأحاسيسه بما يحيط به من ألغاز الوجود ، ويبين أسمى موقف له نحو معضلات الفناء . إذن فمهما يكن رأي علم النفس في التفاصيل ، فإنه مضطر أن يعترف أن الدين من أكثر العوامل الاجتماعية بقاء ، وأقوى الوسائل الفعالة للسمو بحياة الفرد والمجموعة البشرية".

والشكل رقم (٤)يوضح منشأ الاضطراب والمرض النفسي عند الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ



ومن خلال ذلك يتضح أن دراسة سلوك الفرد وفهم علله واضطراباته، وتحديد أمراضه وعلاجها، لا يمكن أن يكون في اتجاه واحد (البدن)، ذلك لأن دراسة القالب مفضية لزيادة نسبة التوترات والاضطرابات وعدم الوصول إلى حل جذري لما يعانيه الفرد . بينما دراسة القلب والقالب معاً للفرد مفضية للخفض من حدة التوترات والاضطرابات والأمراض التي يعانيها ، ذلك لأن فاعليتها كبيرة التأثير على اعتبار أنها (جسدية ، وروحية) ، النظرة والدراسة والعلاج . وهذا ما أكد عليه ابن القيم ـ رحمه الله ـ .

مفهوم القلق والاكتئاب (الحزن) عند ابن قيم الجوزية :

أـ مفهوم القلق :

القلق عند ابن القيم سرعة الحركة لنيل المطلوب مع إسقاط الصبر. وهو عكس الطمأنينة التي أشار إليها القرآن في الحديث عن النفس المطمئنة ، قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفۡسُ ٱلۡمُطۡمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ٱرۡجِعِيٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةٗ مَّرۡضِيَّةٗ ﴿٢٨﴾ ﴾ (الفجر : ٢٧، ٢٨) .وأن هذا المطلوب هو لله تعالى ومحبته والإيمان به والاطمئنان إليه فيقول : "وقد يقوى الشوق ويتجرد عن الصبر فيسمى قلقاً واستشهد عليه بقوله تعالى حاكياً عن كليمه موسى عليه السلام: ﴿ وَعَجِلۡتُ إِلَيۡكَ رَبِّ لِتَرۡضَىٰ ﴿٨٤﴾ ﴾ (طه ،٨٤). فكأنه فهم أن عجلته إنما حمله عليها القلق ، وهو تجريد الشوق للقائه وميعاده " .(مدارج السالكين،١٤١٦هـ ، ج٣ ،٥٨)

كما يربط ابن القيم ـ رحمه الله ـ سكون القلب وعدم قلقه واضطرابه بدوام ذكر الله المرتبط بمحبته . فقال : "إن ذكر العبد ربه فإنه يطمئن إليه قلبه ويسكن فإذا اضطرب القلب وقلق فليس له ما يطمئن به سوى الله قال تعالى : ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾ (الرعد :٢٨) .

فالطمأنينة سكون القلب إلى الشيء وعدم اضطرابـــه وقلقــه".

(مدارج السالكين، ١٤١٦هـ ج٢، ٤٧٨)

وقد فسر قطب (١٣٩١هـ ، ج٥ :٩٤) الطمأنينـــة فـــي الآيـــة بقولـــه : " تطمئن بإحساسها بالصلـــة بـــالله ، والأنـــس بجـــواره ، والأمـــن فـــي جانبـــه وحماه . وتطمئن من قلق الوحدة ، وحـــيرة الطريـــق ، بـــإدراك الحكمـــة فـــي الخلق والمبدأ و المصير ، وتطمئـــن بالشـــعور بالحمايـــة مـــن كـــل اعتـــداء ، ومن كل ضر ومن كل شر إلا بمـــا يشـــاء مـــع الرضـــا بـــالابتلاء ، والصـــبر على البلاء ، وتطمئن برحمتـــه فـــي الهدايـــة ،والـــرزق والســـتر فـــي الدنيـــا والآخـــرة ".

كما أكد ابن القيم على صحـــة القلـــب وســـلامته ، وأن هـــذا لا يكـــون إلا بتخليصه من القلق والاضطراب ، والانزعاج والـــهم والغـــم والحـــزن ، وأنـــه لا يتأتى إلا بالإيمان بالله تعالى والثقة بما عنده وحســـن الظـــن بـــه فيقـــول: "إن طمأنينة القلب وسكونه واســـتقراره بـــزوال القلـــق والانزعـــاج والاضطـــراب عنه وهذا لا يتأتى بشيء ســـوى الله تعـــالى وذكـــره البتـــة ، أمـــا مـــا عـــداه فالطمأنينة إليه غرور والثقة بـــه عجـــز ، قضـــى الله ســـبحانه قضـــاء لا مـــرد له، أن من اطمأن إلى شيء سواه أتـــاه القلـــق والانزعـــاج والاضطـــراب مـــن جهته كائناً من كان ، بل لو اطمـــأن العبـــد إلـــى علمـــه ومالـــه وعملـــه ســـلبه وزايله ". (الروح،١٤١٩هـــــ : ٤٩٦)

كما بين أن التعلق بغير الله يـــورث القلـــق والحـــيرة ، ويخلـــق ألمـــاً فـــي القلب وحزناً . فقال : "وقـــد جعـــل ســـبحانه نفـــوس المطمئنيـــن إلـــى ســـواه أغراضاً لسهام البلاء ، ليعلم عبـــاده وأوليـــاءه أن المتعلـــق بغـــيره مقطـــوع ، والمطمئن إلى سواه عن مصالحه ومقـــاصده مصـــدود وممنـــوع" .

(الروح ،١٤١٩هـ: ٤٩٦).

وبين أيضاً أن جميع المحبوبات الدنيوية التـــي قـــد يطمئـــن ، إليـــها وإن حصل له من التلـــذذ بـــها مـــا حصـــل فـــلا تزيـــده إلا قلقـــا وضيقـــا وحـــيرة واضطرابا ، فالقلب لا يسكن ولا يطمئن إلا عندمـــا يمتلـــئ بمحبـــة الله تعـــالى،

والانصراف إليه بكليته . حينها يكون أبعد ما يكون عن الضيق والقلق والاضطراب . فيقول : " فالقلب لا يفلح ولا يصلح ولا يتنعم ولا يبتهج ولا يتلذذ ولا يطمئن ولا يسكن ، إلا بعبادة ربه وحبه والإنابة إليه ، ولو حصل له جميع ما يتلذذ به من المخلوقات ، لم يطمئن إليها ولم يسكن إليها، بل لا تزيده إلا فاقة وقلقاً حتى يظفر بما خلق له وهُيئ له " .(إغاثةاللهفان ،د.ت ،ج ٢: ١٩٨)

كما أوضح أن الشك والريب الذي يملأ قلب الإنسان ويسبب له عدم الاتزان النفسي بزوال الطمأنينة عنه ، مما يؤثر تألماً في القلب وهماً ، كان اليقين والثقة بالله مدعاة لاطمئنان القلب وسكونه وعدم قلقه واضطرابه . لذا فقد جعل ابن القيم اليقين روح أعمال القلوب فقال: "هو روح أعمال القلوب التي هي أرواح الجوارح ، عن ابن مسعود رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : **(لا ترضين أحداً بسخط الله ، ولا تحمدن أحداً على فضل الله ولا تذمن أحداً على ما لم يؤتك الله ، فإن رزق الله لا يسوقه إليك حرص حريص ولا يرده عنك كراهية كاره وأن الله تعالى بقسطه وعدله جعل الروح والفرح في الرضى واليقين ، وجعل الهم والحزن في السخط)**(أخرجه الطبرني ، ج١٠، رقم الحديث ١٠٥١٤: ٢٦٦)".
(مدارج السالكين ،١٤١٦هـ،ج٢ : ٣٧٤).

ويوضح ــ رحمه الله ــ ما سبق مبيناً أن اليقين إذا سكن في القلب ذهب عنه كل شك وريب ، امتلأ قلبه أمناً وطمأنينة فقال : " ومتى وصل اليقين إلى القلب امتلأ نوراً وإشراقاً وانتفى عنه كل ريب وشك وسخط وهم وغم" . (مدارج السالكين،١٤١٦هـ،ج٢ : ٣٧٥)

وقال في موضع آخر : " فإذا باشر القلب اليقين امتلأ نوراً ، وانتفى عنه كل ريب وشك وعوفي من أمراضه القاتلة" .

(مفتاح دار السعادة ، ١٤١٦هـ،ج١ : ٤٧٧)

ثم بين أن الإنسان لا يصل إلى مرتبة اليقين إلا عندما يكون قلبه كله لله ، ويتيقن أن أي اضطراب أو أي صولة وجولة في قلبه لا ترد عنه مقضياً أو تجلب له نافعاً ، فقال : " وقال السري : اليقين السكون عند جولات الموارد في صدرك لتيقنك أن حركتك فيها لا تنفعك ولا ترد عنك مقضياً " .(مفتاح دار السعادة،١٤١٦هـ،ج١ : ٤٧٧) . وقال أيضاً: " إن اليقين لا يسكن في قلب فيه سكون إلى غير الله "

(مدارج السالكين،١٤١٦هـ،ج٢ : ٣٧٥).

ووضح أن القلب المرتاب الشاك قلب متألم مضطرب قلق .فقال: وكذلك الشاك في الشيء المرتاب فيه يتألم قلبه".(إغاثة اللهفان،د.ت،ج١ :١٩). أما القلب الخالي من الريبة والشك فهو قلب صحيح بعيد عن مدارج القلق ومسالك الأحزان والألم وذلك لأن همه كله لله ، فقال : "فالقلب الصحيح هو الذي همه كله في الله وحبه كله له ، وقصده له، وبدنه له ، و أعماله له ، ونومه له ، ويقظته له ... وطمأنينته وسكونه إليه " . (إغاثة اللهفان ،د.ت،ج١: ٧٣)

وكما أكد على أن (القلب الصحيح) لا تنتابه حيرة الحائرين أو قلق البعيدين عنه ، فقلقه كله له ، حتى عندما تصيبه عوارض الحياة بشيء وينتابه القلق فقلقه قلق العارف به فيسكن ويطمئن فيقول : " أنا عبدك ومسكينك وفقيرك وأنا عبدك الفقير العاجز الضعيف المسكين ، وأنت ربي العزيز الرحيم لا صبر لي إن لم تصبرني ولا قوة لي إن لم تحملني وتقوني ، لا ملجأ لي منك إلا إليك ، ولا مستعان لي إلا بك ولا انصراف لي عن بابك ، ولا مذهب لي عنك ". (إغاثةاللهفان ،د.ت،ج١ :٧٣)

ومن ذلك يتضح أن ابن القيم يرى أن بداية الريب والشك طريق للقلق وبالتالي نزع للطمأنينة ، ويرى أن الطمأنينة المطلوبة هي :

١ــ طمأنينة الإيمان وهي : طمأنينته إلى القدر والتسليم به إذ لا قدرة للعبد على رد أمر الله أو دفعه بل يسلم لها ويرضى ، ولا يسخط و لا يشكو ولا يحزن ولا يتحسر على ما فاته ، فقال :" والإيمان يقتضي

الطمأنينة إلى مواضع الأقدار التي لــم يؤمــر العبــد بدفعــها ، ولا قــدرة لــه علــى دفعــها ، فيسـلم لــها ويرضـــى بــها ، ولا يســخط ، ولا يشــكو ، ولا يضطرب إيمانه ، فــلا يأســى علــى مــا فاتــه ، ولا يفــرح بمــا أتــاه ، لأن المصيبة فيه مقدرة قبــل أن تصــل إليــه وقبــل أن يخلــق قــال تعــالى: ﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي ٱلْأَرْضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِّكَيْلَا تَأْسَوْاْ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُواْ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾ ﴾

(الحديد : ٢٢ــ ٢٣)

وقــال تعــــالى: ﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥۚ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿١١﴾ ﴾ (التغـــابن:١١) .

(الروح،١٤١٩هــ :٤٩٩).

٢ــ طمأنينة الإحسان ، أن يطمئن من قلق المعصيــة إلــى حــلاوة التوبــة وأن هذه الطمأنينة متمثلة في الامتثال إلى أمر الله والإخــلاص لــه . فقــال : "فــهي الطمأنينة إلى أمره امتثالاً وإخلاصــاً ونصحــاً ، فــلا يقــدم علــى أمــره إرادة ولا هوى ولا تعارض أمره ،.. .. .. وعلاقة هــذه الطمأنينــة أن يطمئــن مــن قلق المعصية وانزعاجها إلى سكون التوبــة وحلاوتــها وفرحتــها" .

(الروح،١٤١٩هــ : ٤٩٩)

وخلاصة القول أن ابن القيم ربط مفهوم القلــق بعــدم صــرف الإنســان حياته، وبالأخص قلبــه كلــه لله ، إيمانــا ومحبــة ويقينــاً عندهــا تحــل بــه الطمأنينة والأمــن والأمــان والتــي إذا فقدهــا حيــا حيــاة مشــحونة بــالقلق والاضطراب والخوف والحزن ، فمدار هذا المفهوم يــدور حــول الغايــة التــي من أجلها خلق الإنسان ، وهو مدى الإيمــان بــالله وتعلقــه بــه والشــوق إليــه واليقين التام بأنه مخلوق خلق له ولعبادتــه ، وأن مــا يعتريــه مــن عــوارض الحياة إنما هي من عنده رحمة به وتطهيراً له يقول : " فــإذا حصــل لــه ربــه

سكن إليه واطمأن به ، وزال ذلــك الاضطــراب والقلــق .. .. فحينئــذ يباشــر روح الحياة ويذوق طعمها ، ويصير لـــه حيــاة أخــرى غــير حيــاة الغــافلين المعرضين عن هذا الأمر الذي له خلق ، ولأجله خلقـــت الجنـــة والنـــار ، ولـــه أرسلت الرسل ونزلت الكتب ، ولو لم يكن جـــزاء الأنفــس وجـــوده لكفـــى بـــه جزاء وكفى بفوته حســـرة وعقوبـــة " .(إغاثةاللـــهفان،د.ت ، ج١ : ٧)

وترى الباحثة أنه إذا كـــان هـــذا المطلـــوب الـــذي يضطـــرب لأجلـــه، ويقصده في حياته وأثناء سعيه مرتبطاً بالله تعالى ، حينئـــذ لـــم تزلزلـــه ضائقـــة أو تحزنه مصيبـــة أو تقـــرع قلبـــه فاجعـــة . أمـــا إذا كـــانت ســـرعة حركتـــه وصولته وجولته للدنيا وملاهيها ، وللنفس ومآتيـــها ، فـــلا ريـــب أن المخـــاوف تسكن قلبه والقلق يأسر حياته ، فلا تراه إلا مضطربـــاً متخوفـــاً متألمـــاً متعلقـــاً بمحبوبات الدنيا حريصاً عليها محتســـباً لـــها مرتكنـــاً عليـــها ، متجـــاهلاً أن لله فيها أقدار يقدرها ، و أقضية يقضيـــــها ، وحينـــها تصيبـــه الأمـــراض النفســـية ويلوح به القلق من كل جـــانب .

ب ـ مفـهوم الاكتئـــاب (الحـــزن) :

فقد عرف ابن القيم الحزن بقولـــه : " انخـــلاع عـــن الســـرور وملازمـــة الكآبة لتأسف عن فائت ، أو توجـــع لممتنـــع " .

(طريق الهجرتين،١٤١٩هـ : ٥٠٢)

وهو مرض من أمـــراض القلـــوب يحـــول دون القلـــب فيمنـــع صاحبـــه مـــن النهوض والعمل يقـــول ـــ رحمـــه الله ـــ : " فـــالحزن مـــرض مـــن أمـــراض القلب يمنعه من نهوضه وسيره وتشـــميره"(طريـــق الـــهجرتين،١٤١٩هـــ :٥٠٤) وجعل ابن القيم لفظـــة الحـــزن والاكتئـــاب مـــن أســـماء المحبـــة واشـــتقاقاتها فعرف الاكتئاب بأنه : "مـــن الكآبـــة وهـــي ســـوء الحـــال ، والانكســـار مـــن الحزن، وتتولد من حصول الحب وفـــوت المحبـــوب " .

(روضة المحبين،١٤١٠هـ : ١٥).

وقال في الحزن : " الصواب أنه ليس مـــن أســـماء المحبـــة وإنمـــا هـــو حالة تحدث للمحب ، وهي ورود المكروه عليه وهـــو خـــلاف المســـرة . ولمـــا

كان الحب لا يخلو من ورود ما لا يسر على قلب المحب كان الحزن من لوازمه" .(روضة المحبين،١٤١٠هـ : ١٦)

والواضح أن الاكتئاب حالة تأتي بعد حدوث الحزن فهو الحزن الشديد ولهذا بين ابن القيم أن شعور الإنسان بالحزن والضيق لا يكون إلا بمفارقة المحبوب .

فقال:" فالحزن يتولد من مفارقة المحبوب ، ليس له سبب سواه، وإن تولد من حصول مكروه ، فذلك المكروه إنما كان كذلك لما فات به من المحبوب ، فلا حزن إذاً ، ولا هم ، ولا غم ، ولا أذى ولا كرب إلا بمفارقة المحبوب ، ولهذا كان حزن الفقر والمرض والألم والجهل ، والخمول والضيق ، وسوء الحال ونحو ذلك على فراق المحبوب ،من المال ، والوجد ، والعافية ، والعلم ، والسعة ، وحسن الحال ولهذا جعل الله سبحانه وتعالى مفارقة المشتهيات من أعظم العقوبات قال تعالى : ﴿ وَحِيلَ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ مَا يَشْتَهُونَ كَمَا فُعِلَ بِأَشْيَاعِهِم مِّن قَبْلُ إِنَّهُمْ كَانُوا فِي شَكٍّ مُّرِيبٍ ۝ ﴾ (سبأ : ٥٤)

فالفرح والسرور بالظفر بالمحبوب . والهم والغم والحزن والأسف بفوات المحبوب ،فأطيب العيش عيش المحب الواصل إلى محبوبه . وأمرَّ العيش عيش من حيل بينه وبين محبوبه " .

(مدارج السالكين،١٤١٦هـ، ج٣: ١٧٦)

وقال في موضع آخر : " كما أن الحزن والغم من فقد المحبوب ، فإذا فقده تولد من فقده حالة تسمى الحزن والغم ".

(مدارج السالكين،١٤١٦هـ، ج٣ : ١٤٦)

وأوضح ابن القيم ــ رحمه الله ــ أن لاشيء يكشف عن القلب الهموم والغموم والأحزان ، ويزيل عنه ضيق الحياة ونكدها إلا معرفة

الإنسان لربه حيث تكسبه محبة لــــه تــهون عليــه مصـــائب الحيـــاة ، وتعمـــر قلبه أمناً وراحة وسروراً وفرحاً لـــذا قـــال :

" فإن من عرف الله أحبــه ولا بُــد ، ومــن أحبــه انقشــعت عنــه ســحائب الظلمـــات ، وانكشــفت عــن قلبــه الــهموم والغمــــــوم والأحزان،وعمر قلبـــه بالســـرور والأفـــراح ، أقبلــت إليــه وفــود التهاني والبشائر من كل جانب فإنه لا حزن مــــع الله أبـــداً ولـــهذا ، قال حكاية عن نبيه ــ صلى الله عليه وســـلم ــ أنـــه قـــال لصاحبـــه أبـــي بكـــــر : ﴿ لَا تَحْزَنْ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَنَا ﴾ (التوبــــه: ٤٠)

فدل أنه لاحزن مع الله ، وأن من كـــان الله معـــه فمالـــه وللحـــزن ؟ وإنما الحزن ؟ كل الحزن لمن فاته الله ، فمن حصـــل الله لـــه فعلـــى أي شيء يحزن ؟ ومن فاته الله فبأي شـــيء يفـــرح ؟قـــال تعـــالى: ﴿ قُلْ بِفَضْلِ ٱللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُواْ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ۝٥٨ ﴾ " (يونـــــس :٥٨) .

(طريق الهجرتين،١٤١٩هــ : ٥٠٦) .

ومن خلال ذلك يتضـــح أن ابـــن القيـــم يـــرى : أنـــه متـــى مـــا نقـــص الإيمان وانحلت جذوره ، وتعلق القلب بمحبوبـــات الدنيـــا وانشـــغل بـــها شـــعر الإنسان بالاضطراب والحـــزن ، و تـــهولت لديـــه المصـــائب وتثـــاقلت عليـــه العوارض حتى اكتسب قلبه قلقاً وهلعاً وحزناً وهماً وغمـــاً ، لا ســـبيل لـــه فيـــه إلا الله تعالى . ذلك لأن الدين بلسم للاطمئنــــان القلـــوب وراحـــة مـــن اجـــترار الأفكار السوداوية التي تخيم عليـــه ، فالاطمئنـــان مـــن القلـــق والتخلـــص مـــن الحزن من أجل نعم الله تعالى على الإنســـان ، علـــى اعتبـــار أن الفـــرد الـــذي يسكن في قلبه القلق وتأسره الكآبة والأحـــزان ، يصبـــح مشـــتتاً حـــائراً ، فـــلا يدري كيف يصرف أمور دينـــه ودنيـــاه ، فيســـتحوذ عليـــه الريـــب والخـــوف والحزن والتي هي سهام علـــى الديـــن ، فتشـــل عقلـــه عـــن الإدراك والتفكـــير وبدنه عن النهوض والتشمير ، نتيجـــة لاختـــلال شـــديد فـــي توازنـــه النفســـي

والجسمي فيخرج عن وصفه إنسانًا دونما اختلال واعتلال إلى وصفه بإنسان مختل ومعتل .

ومع أن ابن القيم ـ رحمه الله ـ يتفق مع بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في مفهوم القلق والاكتئاب من حيث أنها مشاعر غير سارة تقيض على مضاجع حياته وتشعره بالألم والاضطراب وقد تظهر أعراضهما عليه جسديا، إلا أن ابن القيم يختلف في نظرته لمفهوم الاضطرابات والأمراض النفسية بما فيها القلق والاكتئاب عن نظرة بعض الاتجاهات النفسية الغربية ،ومرجع الاختلاف بينهم فيما يأتي :

* أن الإنسان كل لا يتجزأ .
* المنهج المعتمد عليه .
* الغاية المراده .

أولاً: أن الإنسان كل لا يتجزأ :

حيث ينظر ـ رحمه الله ـ للطبيعة الإنسانية نظرة شاملة مجموعة في (الروح ، والعقل ، والجسد) . وهذا ما عبر عنه بقوله : " فإن الإنسان بروحه وقلبه لا بجسمه وبدنه ".

(مفتاح دارالسعادة ،١٤١٦هـ، ج١ : ٣٦١).

وقال في موضع آخر : " فالله تعالى سوى نفس الإنسان كما سوى بدنه بل بدنه كالقالب لنفسه ، فتسوية البدن تابع لتسوية النفس ، والبدن موضوع لها كالقالب لما هو موضوع له " .(الروح،١٤١٩هـ : ١٢٥)

وترى الباحثة أن نظرته هذه للإنسان نظرة مترابطة الأجزاء تفيد في معرفة النفس الإنسانية بكافة جوانبها بما فيها صحتها واعتلالها، والعلاج المناسب لها ، لأنها جاءت مراعية لاحتياجات الروح ، ومتطلبات البدن ، وضرورات العقل . فيعطي كل عنصر ما يحتاجه من العناية ليحقق الإنسان التوازن النفسي وليكن بعيداً عن الاضطرابات و الأمراض النفسية، وبذلك يحقق الشعور بالصحة النفسية والتي أطلق عليها ابن القيم الحياة الطيبة.

بينما بعض الاتجاهات النفسية الغربية اهتمت بجانب معين من جوانب النفس الإنسانية ، حاولت من خلالها ،تفسير مفهوم ،وتعريف مصطلح نفسي ، وتنظير نظرية . إلا أن هذه النظرة الجزئية التي اعتمدوا عليها تفيد بعض الشيء في إلقاء الضوء على بعض جوانب النفس وأمراضها ولكن لا تفسر شيئاً ، على اعتبار أن المنطلق الأول لتفسيرهم ودراستهم قائم على الجسد .

يقول صلاح (١٤١٤هـ: ٢٩) : "من الجسد إذن تنبع النفس وبذلك لم يضع علم النفس مجالاً لغير المشاعر الجسدية البحتة ، فلا وجود للقيم الخلقية ولا المطالب الروحية والدينية ،لأنها لا يمكن أن تنبع من الجسد ، ولأن المعمل لم يكتشف بعد الجانب الجسدي الذي تسكن فيه هذه الجوانب".

وكما ترى الباحثة أيضاً أن فرويد مثلاً نظر للمشكلات والأمراض والاضطرابات النفسية التي تعتري الإنسان ، نظرة تدور حول الرغبات الجنسية ، وبها قاس وحلل وفسر حدوث الأمراض العصابية بما فيها القلق والاكتئاب .

ويؤيد ذلك ما ذكرة الشرقاوي (١٩٨٤م : ١٩١) :" يزعم أصحابها أن الاضطرابات العصابية هي نوع من تفجر للرغبات الجنسية ، والمخاوف المكبوتة في اللاشعور، والتي تم كبتها في سنين العمر المبكر ، والتي بقيت على هذه الحالة في اللاشعور ، ثم حدث شيئاً ما فحركها فبرزت في صورة أعراض عصابية". وغيره من اقتصر على الجانب العقلي في تفسير وتحديد المشكلات والأمراض النفسية كأصحاب المدرسة العقلانية ، ومنهم من ربطها بتعزيز السلوك وعدم تعزيزه كأصحاب المدرسة السلوكية، ومنهم من فسرها بالمشاعر الإنسانية المرتبطة بالحوادث الإنسانية كأصحاب المدرسة الإنسانية ، فكل هؤلاء وأمثالهم من المناظرين النفسانيين الغربيين نظروا للطبيعة الإنسانية من زاوية واحدة مع أن الإنسان كل لا يتجزأ .

ثانياً: المنهج المعتمد عليـــه :

أما المنهج المعتمد عليه عند ابـن القيـم فـهو المنـهج الإلـهي المسـتند على الكتاب والسنة ، والمؤيد للعقل والحس ، حيث يـرى ابـن القيـم أنـهما لا ينفكان ، فكلٌ أصـل للأخـر فـالنقل أصـل للعقـل ،والعقـل أصـل للنقـل ، وبالحس توصل الأمور ويحكم عليها العقـل ويؤيدهـا النقـل . إذ يقـول : " إن طرق العلم ثلاثة الحس والعقل ، والمركب منـهما ، فالمعلومـات ثلاثـة أقسـام أحدهما: ما يعلم بالعقل ، والثاني : مـا يعلـم بالسـمع ، والثـالث : مـا يعلـم بالعقل والسمع " (الصواعـق المرسـلة، د.ت : ١١١)

وقال أيضاً في موضع آخـر : " إن المعلومـات المعاينـة لا تـدرك إلا بالخبر الصادق (الوحـي) " .(الصواعـق المرسـلة،د.ت :١١١)

وترى الباحثة أنه فـي ظـل هـذا المنـهج المتمحـور علـى الوحـي، والمرتبط بالعقل وبتفعيل الحـس ، درس ابـن القيـم النفـس وأمراضـها ممـا أعطى نتائج وتفسيرات بعيدة عن الخطأ فـي معرفـة اضطرابـات و أمـراض النفس ، وطرق علاجها ، وذلك لتعدد المصادر ما بيـن نقـل وعقـل وحـس ، والتي تتسم بفاعليتها في الكشف عن النفس والعقـل والجسـم ومحاولـة بنائـها على اعتبار أن المنهج الإلهي منهج موضوعي بعيـد عـن الذاتيـة .

يقول مرسي (١٤٠٣هـ: ٢٥) : لـم يـأت هـذا المنـهج نتيجـة لإرادة فرد أو جماعـة ، أو طبقـة أو حـزب ،أو شـعب .. . وإنمـا جـاء نتيجـة لإرادة الله الذي أراد به الهدى والنور ، والبيـان والبشـرى والشـفاء والرحمـة لعباده .

لذلك فإن قاعدة ابن القيم الأساسـية قائمـه علـى أن الحقـائق العلميـة، والتي هي ثمار العقول البشرية لا تتنـاقض مـع المنـهج الإلـهي بـل بينـهما تكامل وترابط ، ولا خلاف بينهما يقول : " لا تجـد ولـو عمـرت عمـر نـوح مسألة واحدة أصلاً اتفق فيها العقلاء كلهم على خلاف مـا جـاءت بـه الرسـل في أمر من الأمور البتة فالأنبياء لم تأت بما يخالف صريـح العقـل البتـة "

(التحفة المودود،١٤٠٨ : ٢٢٧)

أما المنهج المعتمد عليه في الدراسات النفسية الغربية فهو:

* المنهج الوضعي والذي ينص على : أن القانون الذي يحكم دنيا النفس هو قانون المادة . (الشرقاوي ،١٩٨٤م)

* والمعتمد على الذاتية . يقول الشناوي (د.ت : ٤٦٨) :

"فإن أي نظرية لا تأخذ الدين في حسابها حين تتحدث عن الإنسان وعن سلوكه وعن اضطراب هذا السلوك وعن كيفية إصلاحه هي بغير شك نظرية تداخلها ذاتية واضعها ،وتلوثها فلسفة من رجع إليهم من الفلاسفة أو عشق أقوالهم من الأدباء، وفرق كبير بين أن يكون مصدر معرفتنا ربانياً يتنزل به الوحي قرآناً يتلى ، لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه أو سنة نبوية تتبع هذا الوحي ، وبين أن يكون مصدر هذه المعرفة حول النفس مجرد مقولة بشرية لا أساس لها ، بل ربما يكون صاحبها نفسه مضطرباً " .

* وعلى المنحى المادي والأقيسة العقلية والحسية والافتراضات الظنية

يشير نجاتي : (١٤١٣هـ : ٢٤٨): " إلى أن اقتصار علم النفس الحديث على المنحنى المادي الموضوعي ، والالتزام بمناهج البحث الموضوعية في دراسة الإنسان لم يمكن حتى الآن من فهم الإنسان فهماً سليماً ، ومن الحصول على معرفة دقيقة وصحيحة عن الشخصية" .

وترى الباحثة أنهم قد تجاهلوا المنهج الإلهي مما جعلهم يختلفون، وينشأ من جراء ذلك نظريات متعددة تعطي التفسير الذي تراه موافقاً لمنهجهم بعيد عن النقل مما أدى بهم لإعطاء مفاهيم مختلفة ،وغير واضحة لأمراض النفس واضطرابها ، يقول رجب (١٤١١هـ ، ١٢):
"أن عندهم قد تم استبعاد الوحي استبعاداً تاماً كمصدر للمعرفة " .
وسوف يتم التعرض له بشيء من التفصيل في معرض الحديث عن منهج ابن القيم في دراسته للنفس وأمراضها

ثالثاً: الغاية المـــرادة :

يرى ابن القيـــم أن عبـــادة الله ومحبتــه والإيمـــان بـــه هـــي الموصلـــة للسعادة في الدنيا والآخرة ، ذلك أن حياة القلـــب وســـلامته ممتـــده فـــي الدنيـــا والآخرة وكذا موته ومرضه ممتد فـــي الدنيـــا والآخـــرة بعكـــس حيـــاة البـــدن فهي في الدنيا فقط . فقد قال : "إن الله تعالى خلـــق الخلـــق لعباداتــه الجامعـــة لمحبته وإيثار مرضاته المستلزمة لمعرفتـــه ، ونصـــب للعبـــاد علمـــاً لا كمـــال لهم إلا به ، وهو أن تكون حركاتهم كلها واقعة علــــى وفـــق مرضاتـــه ومحبتـــه ولذلك أرسل رسله وأنزل كتبه وشـــرع شـــرائعه "

(مفتاح دار السعادة ،١٤١٦هــ،ج١: ٤٨٨)

أما عن الغاية في الدراســـات النفســية الغربيـــة فـــهي مقصـــورة علــــى الحياة الدنيوية التي يعيشـــها الإنســـان والتــي هدفـــها إمتـــاع الجســـد وتحقيـــق السعادة في ظل الواقع الذي يعيشه الإنســـــان دون ذكـــر العبوديـــة لله والإيمـــان به واللذين يحققان بمفهومـــــها الواســـع والشـــامل الحـــدود التـــي يعيـــش فيـــها الإنسان ليكون معافى بدنياً ونفسياً . ولكـــــن بمفهومـــهم القـــاصر والبعيـــد عـــن الدين ، عجزوا عن الفهم الصحيح لحقيقة الإنســـــان وحقيقـــة ســـلوكه والعوامـــل المحددة لشخصيته في حالة ســـــواءها واضطرابـــها .

العلاقـة بين القلـق والاكتئـاب(الحـزن) عنـد الإمـام ابـن القيـم الجوزيـــة ـ رحمــه اللـــه ـ:

لقد وضح ابن القيم ــ رحمـــه الله ــ العلاقـــة المتبادلـــة بيـــن كــلاً مـــن القلق والاكتئاب وبين أنهما قرينـــــان مجتمعـــان إذا وجـــد أحدهمـــا بـــالضرورة وجد الآخر ، يقول في ذلك : " فالهم والحـــــزن قرينـــان، وهمـــا الألـــم الـــوارد على القلب ، فإن كان على مــــا مضـــى فـــهو الحـــزن ، وإن كـــان علـــى مـــا يستقبل فهو الهم ، فالألم الوارد إن كان مصدره فــــوت المـــاضي آثـــر الحـــزن وإن كان مصدره خوف الآتي آثر الـــهم "(طريـــق الـــهجرتين، ١٤١٩هـــــ: ٥٠٣)

وفي الصحيح عن النبي ﷺ أنه كان يقول في دعائه : **(اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ، والعجز والكسل ، والجبن والبخل ، وضلع الدين وغلبة الرجال)**.(رواه البخاري ،ج٤،رقم الحديث٦٣٦٩ :٢٦٤)

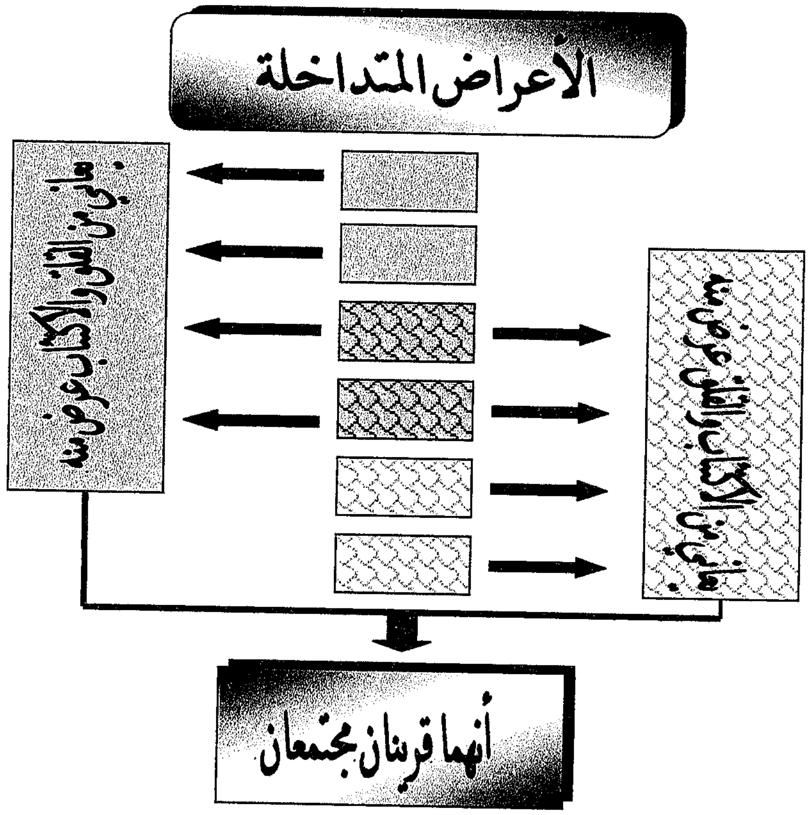
ويتضح للباحثة أن الحزن والاكتئاب يحدثان للإنسان نتيجةً لتحسر على الماضي،والقلق يحدث نتيجة لكثرة التفكير في الأمور الغيبية المستقبلية ، مثل التفكير في الرزق والموت وما شابهه ذلك من متعلقات الحياة.

وقد أشار هاشم (١٩٩٦م : ٥٠٨) إلى أن الصلة بين القلق وبين الكثير من الأمراض العصبية والعضوية ، صلة قوية ويكون القلق هو السبب الرئيسي فيها .

وقد أكد ابن القيم هذه العلاقة بقوله : "أربعة يهدون البدن ، الهم والحزن والجوع والسهر " . (الطب النبوي،١٤١٩هـ :٤٥١)

كما أن القلق من جند الله عز وجل يسلطه الله تعالى على من يشاء من عباده سئل علي بن أبي طالب رضي الله عنه من أشد جند الله ؟ قال : "الجبال والجبال يقطعها الحديد فالحديد أقوى والنار ، تذيب الحديد ، فالنار أقوى والماء يطفئ النار فالماء أقوى والسحاب يحمل الماء ، فالسحاب أقوى، والريح تعبث بالسحاب ، فالريح أقوى و الإنسان يتكفأ الريح بيده وثوبه فالإنسان أقوى ، والنوم يغلب الإنسان فالنوم أقوى ، والهم يغلب النوم ، فأقوى جند الله هو الهم يسلطه الله على من يشاء من عباده". (١٩٩٦م : ٥٠٨) . وهذا ما أشار إليه موسى(١٩٨٩م:٥٥) أن القلق والاكتئاب مفهومان متداخلان .فالفرد القلق ربما يكون عرضة للاكتئاب ، ولكن الفرد المكتئب هو بالضرورة قلقاً ، أي يتداخل إحداهما مع الأخر ، وقد أشار أيضاً إلى أن القلق النفسي أحد مظاهر الاكتئاب ولا يصلح فصله عن الاضطرابات الوجدانية بل يجب مناقشته ضمن هذه الأمراض.

والشكل رقم (٥) يوضح العلاقة بين كلا مــن القلــق والاكتئـــاب :



ومن خلال الشكل الســـابق يتضـــح أن حالـــة اقـــتران الاكتئـــاب بـــالقلق غير حالة إفراد إحداهمـــا عـــن الآخـــر، لذلـــك فـــهما إذا افترقـــا اجتمعـــا وإذا اجتمعا افترقا . ممـــا يجعـــل عمليـــة التشـــخيص عمليـــة صعبـــة وتقريبيـــة ، فالشعور بالحزن والاكتئاب مبدؤه شـــعور بـــالقلق ، والشـــعور بـــالقلق مبـــدؤه شعور بالحزن ، لذا فإن التشخيص ما هـــو إلا مجـــرد ترجيـــح للـــرأي الأكـــثر احتمالاً وذلك بالنظر لأغلب الأعراض الموجـــودة عنـــد الشـــخص ســـواء مـــن يشعر بالقلق ما هي أعراضه ؟ ومـــن يشـــعر بـــالحزن والاكتئـــاب مـــا هـــي أعراضه؟ حتى يتحدد ما إذا كان يعاني من القلـــق والاكتئـــاب عرضـــاً منـــه ، أو يعاني من بالاكتئاب والقلق عرضـــاً منـــه .

أنواع القلق والاكتئاب (الحزن)عند ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ :

أــ أنواع القلـــق :

ذكر ابن القيم ثلاث درجات من القلق حيث قال : "وهو على ثلاث درجات:

الأولى : قلق يضيق الخُلـــق ويبغـض الخلــق ويلــذذ المــوت . أي أن القلـــق يبغض صاحبه بالاجتماع بالخلق فلا يطيق صـــبراً علـــى احتمالـــهم .

الثانية : قلق يغالب العقـــل ، ويخلـــي الســمع ، ويطـــاول الطاقـــة : أي يكـــاد يقهر العقل ويغلبه . فهو والعقل تارة وتارة ، ولكن لما لـــم يصـــل إلـــى درجـــة الشهود لم يصطلمه. فإن العقل لا يصطلمه إلا الشـــهود . ولذلـــك قـــال : (يغالب ، ولم يقل يغلب) وأما (إخلاؤه السمع) فيخليـــه مـــن اســـتماعه ذكـــر الغير ويخليه لاستماعه أوصاف المحبوب ، بل قـــد يقـــوى إلـــى أن يبعـــد بيـــن قلب صاحبه وبين إدراك الحواس لإنقـــهار الحـــس لســـلطان القلـــق . ويطـــاول الطاقة يصابرها ويقاومها. فلا تقدر طاقة الاصطبـــار علـــى دفعـــه ورده.

الثالثة : قلق لا يرحم أبداً ولا يقبل أمداً ولا يبقي أحداً وهـــذا القـــلق لـــه القـــهر والغلبة ". (مدارج الســـالكين،١٤١٦هـــ، ج٣ : ٥٨) .

فابن قيم الجوزية بين أن القلـــق علـــى هـــذه الدرجـــات أزمـــة روحيـــة نفسية تصيب الإنسان ، تسد عليه منافذ الحياة كلها وتســـتولي عليـــه أعـــراض تقض مضاجع حياتـــه .

أما أنواع القلق عند فرويد فهي أزمة حســـية نفســـية مرجعـــها الأساســـي عقدة (أوديب والكترا) ودور الأنا الأعلى فـــي الخفـــض مـــن حـــدة الصـــراع الناتج من عدم إشباع الدوافع الغريزية التي لا يوافـــق عليـــها المجتمـــع .

لذا فابن القيم يختلف في نظره لأنواع القلق عن نظـــر فرويـــد لـــها فـــهو نظر لها باعتبار اتصالها بالله تعالى . أما فرويـــد فنظـــر لـــها بمعـــزل عـــن الله تعالى .

كمـــا أشـــارت الخراشـــي (١٤١٩هـــ : ٥٣) إلـــى أن المنظريـــــن الغربيين ومن بينهم فرويد درســـوا النفـــس الإنســـانية بعيـــداً عـــن الله تعـــالى تقول :" إنها تهمل حقيقة كونية هي تأثير الإنســـان بقـــدر الله المباشـــر ، الـــذي يسير أحداث حياته ويشـــكلها ، وكمـــا تغفـــل أن التـــأثير الجغرافـــي والمـــادي والاقتصادي والاجتماعي .. .. ، هي كلـــها إطـــار لقـــدر الله ، وليســـت شـــيئاً مستقلاً عـــن إرادة الله! ".

ب ـ أنواع الحزن(الاكتئاب) عند ابن القيم الجوزية :

يرى ابن القيم أن الحزن إنما يكون على التفريط ،والتقصير في عبادة الله، أو يكون في الواقع في معصية ،ومخالفة أمره .

فذكر أن هناك ثلاث درجات من الحزن تسير تبعاً لها ، حيث قال :

" وله ثلاث درجات :

الأولى : حزن العامة ، وهو حزن التفريط في الخدمة . وعلى التورط في الجفاء ، وعلى ضياع الأيام.أي يحزن لتضييع العمل ، وفقد أنس سابق مع الله بخلوه عن الطاعات وبخلوه عن مواجيد الإيمان .

الثانية : حزن أهل الإرادة . وهو حزن على تعلق القلب بالتفرقة ، وعلى اشتغال النفس عن الشهود ، وعلى التسلي عن الحزن . أي عدم جمعية القلب في الحضور مع الله ، وتشتيت الخواطر واشتغالها عن الذكر أو ضعف الذكر عن الشهود ، كما أن وجود الحزن في القلب دليل على الإرادة والطلب .

الثالثة : التحزن للمعارضات دون الخواطر . ومعارضات القصود واعتراضات الأحكام . فقد وضح ابن القيم أن حزن المعارضات التغيرات التي تعترض النفس ما بين خوف ورجاء وانس وبسط . فقال : " فإن القلب يعترضه وارد الرجاء مثلاً . فلم ينشب أن يعارضه وارد الخوف ، وبالعكس . ويعترضه وارد البسط فلم ينشب أن يعترضه وارد القبض ويرد عليه وارد الأنس فيعترضه وارد الهيبة . فيوجب له اختلاف هذه المعارضات عليه حزناً لا محالة ".

(مدارج السالكين،١٤١٦هـ،ج١: ٤٤٧).

أما معارضات القصود . ذكر أنها السلوكيات التي يقوم بها الفرد، والتي تعترضه أثناء حياته ويحتاج فيها إلى علم واختيار واجتهاد ، فهو في ظل ذلك يعيش صراع مشوب بالحزن والقلق حتى يصل إلى أنفعها، فإن لم يصل ترك ذلك للقدر وأقدم ، طالما أنه يعلم أنه في دار الابتلاء .

فقال :" فهي أصعب ما علـــى القـــوم وفيـــه يظـــهر اضطرارهـــم إلـــى العلم فوق كل ضرورة . فإن الصادق يتحرى في ســـلوكه كلـــه أحـــب الطـــرق إلى الله ، فإنه سالك به وإليه فيعترضـــه طريقـــان لا يـــدري أيـــهما أرضـــى لله وأحب إليه" . (مـــدارج الســـالكين،١٤١٦هـــ،ج١: ٤٤٩)

وبين أن اعتراضات الأحكـــام يـــراد بـــها الأحكـــام الكونيـــة والأحكـــام الدينية. فقال : " فإن أرباب الأحـــول يقـــع منـــهم اعتراضـــات علـــى الأحكـــام الجاريـــة عليـــهم بخـــلاف مـــا يرونـــه . فيحزنـــون عنـــد إدراكـــهم لتلـــــك الاعتراضات على ما صدر منـــهم مـــن ســـوء الأدب . أمـــا الأحكـــام الدينيـــة فقال : فإذا قـــاموا بأحكـــام الأمـــر ، ورأوا أن المصالحـــة فـــي حقـــهم ذلـــك ، وحمدوا عاقبته حزنوا على تسرعهم علـــى المعارضـــة فالتســـليم لداعـــي العلـــم واجب ، ومعارضة الحال مـــن قبيـــل الإرادات والعلـــل فيحـــزن علـــى نفيـــهما فيه " .(مدارج الســـالكين،١٤١٦هـــ ، ج١ : ٤٥٠)

نلاحظ أن ابن القيم بين أن حزن الفرد ينبغـــي أن يســـلك مســـلكاً إيمانيـــاً فلا يحزن على شيء إلا إذا فرط في جنـــب الله تعـــالى فـــإن فعلـــه هـــذا يـــدل على صحة إيمانه وهذا يدل علـــى ســـلامة قلبـــه ــ أي خلـــوه مـــن الأمـــراض النفسية ــ يقول : " وهذا يدل على صحة الإيمـــان فـــي قلبـــه وعلـــى حياتـــه ؛ حيث شغل قلبه بمثل هذا الألم فحزن عليـــه "(طريـــق الـــهجرتين : ٥٠٥).

وأن عدم حزنه على التفريط في أمر الله والتقصـــير فـــي جنبـــه ، يـــدل على نقص إيمانه أو انعدامه ، ويـــدل علـــى مـــرض قلبـــه أو موتـــه ــ وجـــود الاضطرابات والأمراض النفسية لديه ــ يقـــول :" .. . ولـــو كـــان قلبـــه ميتـــاً لم يحس بذلك ، ولم يحزن ولم يتألم " (طريـــــق الـــهجرتين١٤١٩،هـــ:٥٠٥)

كما أن فرح الإنسان بما يجمع مـــن متـــاع الدنيـــا وأعراضـــها وزينتـــها أمر زائل ومعرض للآفات .يقول : " ... مـــا يجمـــع أهـــل الدنيـــا منـــها فإنـــه ليس بموضع لأنه عرضة للآفات ، ووشيك الـــزوال ، ووخيـــم العاقبـــة " .
(مدارج السالكين،١٤١٦هـ، ج٣ : ١٤٦)

لذا فالحزن على شيء ضاع أو فقـــده منــها طيــف خيــال ، ولا شـــيء أحق أن يحزن عليه إلا ما بينه ابن القيم في درجــات الحــزن فــهي أشــد ألمــاً من أمراض البــدن.

في حين أن بعض الاتجاهات النفسية الغربية لــم تضــع أنواعــاً للحــزن إنما تطرقت لما هو أبعد من الحـــزن وهــو الاكتئــاب ، ووضعــوا لــه أنــواع عدة تبعاً لنوع وطبيعة ودرجة المشـــكلات التــي يتعــرض لـــها الفــرد فكــان تركيزهم على العالم الحسي للفرد دون التعــرف علــى مــا يــدور فــي باطنــه من فقده للعالم الروحي الذي به يستطيع استجماع حزنه والحــد منــه بــدلاً مــن الــنزول بــه إلــى حــد الحــزن الشــديد (الاكتئــاب) ، وذلـــــك نظـــراً لقصور النظرة لديهم(الماديــــة) .

فقد ذكـــر صـــلاح (١٤١٤هـــ : ٢٩) أن كــارليل يقــول : "مــن الواضح أننا نحن المراقبين غير قادرين علـــى تتبــع الشــخصية البشــرية فــي كل منطقة تمتد إليها ، لأن قوتنا لا تفهم الأشــياء التــي لا أبعــاد لــها ولا وزن وإنما تصل فقط للمناطق التي تقع في الاتســاع والزمــن ، وأنــها غــير قــادرة على قياس الغرور، والحقــد والحــب ، والجمــال ، أو أحــلام العــالم، وإلــهام الشاعر ، ولكنـــها تسـجل بســهولة النواحــي الفســيولوجية والنتــائج الماديــة للحالات النفســية".

ومع حتميتهم المادية لطبيعة الحيـــاة الشـــخصية للفــرد بكافــة صورهــا فإن البعض منهم ينكر أن يكون للفرد أي صلـــة بــالله تعــالى تســير حياتــه ، وتضبط سلوكه ، وتهذب مشاعره، وتخفف ألمـــه وحزنـــه، وتقلــل مــن توتــره وقلقه ، وتعالج أمراضه وعللـــه .

وقد أشار الشرقاوي (د. ت : ٨٨) إلـــى ذلــك بقولــه: "ومــن الجلــي الواضح أن هؤلاء العلماء ينكـــرون وجــود قــوة عليــا ، بــل ينكــرون كــل الصلات التي تربط بين الله والإنسان ، فلا يعـــترفون بوجــود القــدرة الإلهيــة التي توجه وتمتحن وتختبر وتبتلي الإنسان بشــتى أنــواع الابتــلاءات " .

إلا أن ابن القيم يعتبر الجانب الروحي الناتج عن عبودية الله هو الجانب الحقيقي الذي في ضوئه تحدد الأنواع ، وتقام الدرجات وتوضع المراتب . ذلك لأن الحزن والاكتئاب والقلق هما نتيجة البعد عن الله والانغماس في ظلمات الدنيا ، والإغفال عن الغاية والهدف الذي لأجلها خلق ومنها تشكلت الابتلاءات ، وبه يحدد السواء واللاسواء تبعاً لصرف الفرد همومه وغمومه وآلامه وأحزانه نحو الغاية والهدف الموضوع له .

أسباب القلق والاكتئاب(الحزن) عند ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ :

يمكن تفسير أسباب الاضطرابات والأمراض النفسية بما فيها القلق والحزن والاكتئاب من منظور ابن القيم في ضوء العنصرين التاليين :

١ـ العلاقة بين الإنسان وربه .

٢ـ أساليب الشيطان .

أولاً : العلاقة بين الإنسان وربه .

إن اختلال العلاقة بين الإنسان وربه ، وضعف الصلة بينه وبين خالقه سبباً أساسياً ورئيساً للوقوع في المشكلات الشخصية والاجتماعية ، والإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية المفضية للشعور بالآلام والأحزان والهموم والغموم . بل قد تكون سبباً للهلاك في الآخرة ، لأنها تجلب سخط الله وغضبه وخذلانه لعبده ، فالإنسان إذ التفت إلى غير الله في معاشه ومعاده فإنه يتخبط في إشباع حاجاته الدنيوية ، بل قد يبالغ فيها، مما يولد لديه الصراع الذي يدفع به إلى التوتر والاضطراب فتتأثر حالته النفسية ، ويمتد هذا التأثير إلى إحداث أعراض بدنيه تظهر في صورة قلق مؤدي إلى الشعور بالحزن الموصل إلى الاكتئاب . وفي ذلك يقول ابن القيم :

> " والله سبحانه يغار أشد الغيرة على عبده أن يلتفت إلى سواه فإذا أذاقه حلاوة محبته ، ولذة الشوق إليه وأنس معرفته ثم ساكن غيره باعده من قربه وقطعه من وصله ، وأوحش سره

وشتت قلبه ،ونغص عيشه ، وألبسه رداء الذل والصغار والهوان ، فنادى عليه حاله ، إن لم يصرح به قاله : هذا جزاء من تعوض عن وليه وإلهه وفاطره ، ومن لا حياة له إلا به بغيره وآثر غيره عليه فاتخذ سواه له حبيباً ، ورضي بغيره أنيساً ، واتخذ سواه ولياً. فإذا ضرب هذا القلب بسوط البعد والحجاب ، وسلط عليه من يسومه سوء العذاب ، وملئ من الهموم والغموم والأحزان ، وصار محلاً للجيف والأقذار والانتان ، وبدل بالأنس وحشه ، وبالعز ذلا ، وبالقناعة حرصاً، وبالقرب بعداً وطرداً ، وبالجمع شتاتاً وتفرقه كان هذا بعض جزائه . فحينئذ تطرقه الطوارق والمؤلمات وتعتريه وفود الأحزان والهموم بعد وفود المسرات "

(مدارج السالكين،١٤١٦هـ ، ج٣ : ٣٠٤)

كما يبين ابن القيم أن صلة الإنسان بربه وتوكله عليه والثقة به والرضى بما قضى، كفيلة بأن تحمي العبد من أي اضطراب أو خلل وتحقق له الأمن والاطمئنان وتحمي جسده وعقله وأهواءه وشهواته من أن تكون لغير الله تعالى . يقول: " من ترك الاختيار في طلب زيادة دنيا أو جاه أو في خوف نقصان ، أو في التخلص من عدو ، توكلاً على الله وثقة بتدبيره وحسن اختياره له ، فألقى كنفه بين يديه وسلم الأمر إليه ورضى بما يقضيه له ، استراح من الهموم و الغموم والأحزان" . (الفوائد،١٤١٩هـ:١٠٤)

وأوضح أنه من ركن إلى نفسه ووثق بها لم يحصد إلا التعب والنكد والهم ، وفي ذلك يقول: " ومن أبى إلا تدبيره لنفسه وقع في النكد والنصب وسوء الحال والتعب ، فلا عيش يصفو ولا قلب يفرح ولا عمل يزكو ولا أمل يقوم ولا راحة تدوم ، والله سبحانه سهل لخلقه السبيل إليه وحجبهم عنه بالتدبير ، فمن رضي بتدبير الله وسكن إلى اختياره وسلم لحكمه أزال ذلك الحجاب ، فأفضى القلب إلى ربه واطمأن إليه وسكن" .

(الفوائد،١٤١٩هـ: ١٠٤).

ويتبين من ذلك أن علاقة الإنسان بربه وصلته به إنما تنبع من إيمانه به تعالى فالإيمان يعتبر من أهم الطرق المفضية لعلاج الأمراض والاضطرابات النفسية والوقاية منها ـ وضعف صلته به تنبع من ضعف إيمانه به تعالى والتي تعتبر من أهم الأسباب المؤدية للاضطرابات والأمراض النفسية .

وتصل الباحثة إلى أن هذه العلاقة التلازمية التي وضحها ابن القيم ـ رحمه الله ـ أكد عليها بعض علماء النفس الغربيين حيث بينوا أن صلة الإنسان بربه وإيمانه به كفيلة بعدم وقوعه في مهاوي الأمراض والاضطرابات النفسية .

يقول ديل كارينجي (د.ت : ١٩٣) : "أن المؤمن بالله لا يلاقي في حياته مرضاً نفسياً " .

كما أشارت الكعبي(١٤١٧:٣٠١) أن رجب أكد ذلك الرأي إذ يقول: "إن اختلال العلاقة بين العبد وربه تؤدي إلى افتقار إشباع الحاجات الروحية ، فالإنسان إذا فقد اليقين بالله سبحانه وتعالى ، وضل عن الطريق الذي شرعه الله لعباده ، فإنه يتخبط في إشباع حاجاته الدنيوية على غير هدى من الله ، فقد يبالغ مبالغة شديدة في الجزع من أي نقص في إشباع تلك الحاجات ،التي هي عنده غايته العظمى فتتأثر بذلك حالته النفسية والانفعالية ، وقد يمتد هذا التأثير إلى إحداث أعراض بدنية أو نفسية فتظهر في صورة قلق نفسي".

لذا فالإقبال على الله هو الطريق الموصل إلى السكينة والطمأنينة والأمن وسلامة النفس من الأمراض والاضطرابات النفسية ، وهذا ما سيتم الحديث عنه في معرض الكلام عن طريقة العلاج الإيماني عند ابن القيم ـ رحمه الله ـ .

ثانياً : أساليب الشيطان .

إن للشيطان أساليب ومداخل متعددة يدخل بها على الإنسان ، ويوقعه فيها فيعيش في ظلمة هذه الأساليب ويعاني أشكال متنوعة من

الوساوس فيظل في محيط هــذه الوســاوس يكــابد الأحــزان ، ويصـــارع الآلام والهموم وليس ذلك إلا لمن ضعف إيمانه . فعلى قــدر قــرب الإنســان مــن الله أو بعده تدركه تلك الأســاليب ، ولا تــدرك إلا القلــب الــذي لــم يتمكــن فيــه الإيمان ولم يضاء فيه سراج ليدفع شبهات البـــاطل ، وشــهوات الغــي ، وهــذا لا يكون إلا من القلب المريض والقلب الميــــت . أمـــا القلــب الحــي الســليم ، فهو يرد تلك الأساليب لأنه يعلم أن الله تعالى معه فيخبـــت لـــه قلبــه ويطمئــن، ويعلم أن هذه الأساليب باطلة وهي من فعـــل الشــيطان فــيزداد إيمانـــاً ومحبــة لله ، وبذلك يزداد تحصناً من الأمراض والاضطرابـــات النفســية . وفـــي هــذا يقول ابن القيم ــ رحمه الله ــ : " ولما علم عــدو الله إبليــس أن المــدار علـــى القلب والاعتماد عليه ، أجلـــب عليــه الوســاوس ، وأقبــل بوجــوه الشــهوات إليه،وزين له من الأحوال والأعمال ما يصد بـــه عــن الطريــق ، وأمــده مــن أسباب الغي بما يقطعه أسباب التوفيق ، ونصــب لـــه مــن المصـــايد والحبـــائل ما إن سلم من الوقوع فيها لم يسلم من أن يحصل لـــه بــها التعويــق" (إغاثةاللفهان،د.ت ،ج١ :٥) .

وعن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه أنه قـــال : قـــال رســول الله صلى الله عليه وسلم: **(القلوب أربعـة: قلـب أجـرد فيـه سـراج مزهـر ، فذلـك قلـب المؤمـن ، وقلــب أغلـف فذلك قلب الكافر ، وقلـب منكـوس فذلـك قلـب المنـافق عـرف ثـم أنكـر وأبصر ثـم عمـى ، وقلـب تمـده مدتـان : مـدة إيمـان ومـدة نفـاق ، فـهو لما غلب عليه منهما)** (رواه أحمد في مســـنده ، ج٣، رقــم الحديــث٢٢:١٤٧)

لذا فإن أساليب الشيطان التـــي يدخــل بـــها علـــى الإنســـان هـــي أحـد العناصر الأساسية التي ينتج عنـــها المـــرض ، والاضطـــراب النفســـي والـــذي بـــدوره يـــؤدي إلـــى القلـــق والتوتـــر ، ويدفـــع إلـــى الحـــزن والاكتئـــــاب . ومن تلك الأســـاليب :

١ــ اتباع الــهوى

إن الهوى أمر مذموم وهو من الأســباب الحاليــة لضيــق الصـــدر وألـــم النفــس ، واضطـــراب القلـــب ، وكآبـــة الشـــعور.كيـــف لا وقـــد عـــبر عنـــه

الأصفهاني (د.ت : ٥٤٨) قال : "إنما سمى بذلك لأنه يهوي بصاحبه في الدنيا إلى كل داهية ، وفي الآخرة إلى الهاوية " .وأكد ابن القيم على هذا المعنى أتم تأكيد فقال : " وسمى هوى لأنه يهوي بصاحبه ، ومطلقه يدعو إلى اللذة الحاضرة من غير فكر في العاقبة ، ويحث على نيل الشهوات عاجلاً وإن كانت سبباً لأعظم الآلام عاجلاً وآجلاً ، فللدنيا عاقبة قبل الآخرة " . (روضة المحبين،١٤١٠: ١٢٥)

كما أوضح أن القلوب لا تكون سليمة صحيحة إلا بمخالفة الهوى، كما لا تكون مريضة سقيمة إلا بإتباعها لهواها ، يقول ابن القيم : " وقد اجمع السائرون إلى الله على أن القلوب لا تعطي مناها حتى تصل إلى مولاها ، ولا تصل إلى مولاها حتى تكون صحيحة سليمة ، ولا تكون صحيحة سليمة حتى ينقلب دواؤها فيصير نفس دائها ، ولا يصح لها ذلك إلا بمخالفة هواها وهواها مرضها ، وشفاؤها مخالفة فإن استحكم المرض قتل أو كاد ، وكما أنها من أعظم الآلام بالشهوات واللذات وجعلها جسراً موصلاً إليها " . (شفاء العليل،١٤٢٠ ، ج٢ : ٦٨٤)

وبين ابن القيم أن تقديم العبد الأوامر لله وغلبة هوى النفس ومخالفتها ومجاهدتها إرضاء لله تعالى سبباً للشعور بالسعادة والراحة فلا يعاني قلقاً ولا يكابد ألماً وحزناً ولا تستولي عليه أفكار تضيق عليه حياته وتفتح باباً للصراع والتوتر يوهن قلبه ويضعف بدنه . يقول : " إن مخالفة الهوى مطردة للداء عن القلب والبدن ، ومتابعته مجلبة لداء القلب والبدن، فأمراض القلب كلها من متابعة الهوى "

(روضة المحبين ١٤١٠هـ: ١٢٨).

كما جعل ابن القيم ــ رحمه الله ــ مخالفة الإنسان الهوى من الأسباب الجالبة لمحبة الله تعالى، وهذا في حد ذاته طريق موصل للشعور بالاطمئنان والسعادة فمن أحبه الله تعالى هيأ له من الأسباب ما يوصله بها لسعادة الدنيا والآخرة . يقول : " فإنه ما آثر عبد مرضاة الله عز وجل على مرضاة الخلق ، وتحمل ثقل ذلك ومؤنته ، وصبر على محنته إلا

أنشأ الله من تلك المحنة والمؤنة نعمة ومسرة ، ومعونة بقـــدر مـــا تحمـــل مـــن مرضاته ، فانقلبت مخاوفـــه أمانـــاً ومظانـــه عطيـــة نجـــاة ، وتعبـــه راحـــة ، ومؤنته معونه ، وبليته نعمة ، ومحنته منحـــة ، وســـخطه رضـــى " .

(مدارج السالكين،١٤١٦هـ ، ج٢ : ٢٨٧)

٢ــ الجهل بـــالله .

وقد أشار ابن القيم ــ رحمه الله ــ إلـــى أن أمـــراض القلـــب (النفـــس) إنما تنتج عن الجهل يقول : " .. . الأمراض كلها متولـــدة عـــن الجـــهل " .

(مفتاح دار السعادة،١٤١٦هـ ، ج١ : ٣٦٨)

وبه تحدث الآلام والأحزان يقول : " فإن الجهل مـــرض ونقـــص ، وهـــو فـــي غاية الإيذاء والإيلام للنفـــس" .(مفتـــاح دار السعادة١٤١٦هـــ : ٣١٠)

ونتيجة لجهله تتعاظم الأمور وتتولـــد المشـــكلات ويحـــدث الفســـاد فـــي الديـــن والدنيا . يقول : "...... ولا ريب أن الجهل أصـــل كـــل فســـاد ، وكـــل ضـــرر يلحق العبد في دنياه وأخراه فهو نتيجـــة الجـــهل " .

(السالكين،١٤١٦هـ: ٣١٥).

ويرى ابن القيـــم ــ رحمـــه الله ــ أن الجـــهل لا يثمـــر إلا القبيـــح مـــن الأقوال والأفعال فيقول : " وأما شجرة الجهل فتثمـــر كـــل ثمـــرة قبيحـــة مـــن الكفر والفساد والشرك والظلـــم والعـــدوان " .

(مفتاح دار السعادة،١٤١٦هـ: ٣٨٢) .

وقال أيضاً : " شجرة الجهل به والأعـــراض عنـــه فـــهي تؤتـــي أكلـــها كل حين من الفسوق والمعاصي واللهو واللعب والمجـــون والذهـــاب مـــع كـــل ريح واتباع كل شهوة . ومـــن ثمارهـــا الـــهموم والغمـــوم والأحـــزان والآلام . ولكنها متوازية باشتغال النفس بلـــهوها ولعبـــها ، فـــإذا أفـــاقت مـــن ســـكرها أحضرت كل هم وغم وحزن وقلق ومعيشـــة ضنـــك " .

(الفوائد،١٤١٦هـ : ١٧٧)

ثم شبه الشر بمجموعة شوك يجتني من شـــجرة الجـــهل ، فمـــا يعانيـــه من عدم قدرة على تصريف الأمور وحل المشـــكلات ، ومـــا ينتـــج عنـــه مـــن

قلق وضيق إنما هو الشوك الذي ينتجه الجهل ، وما البلاء الحاصل إلا منه . يقول : " فأصل البلاء كله من الجهل ، وعدم العلم ولهذا قال الأصحابة : كل من عصى الله فهو جاهل ".

(شفاء العليل ،١٤٢٠، ج٢ : ٤٩)

٣ـ الغفلة عن ذكر الله .

لقد أوضح ابن القيم أن الغفلة عن ذكر الله أحد الأسباب الجالبة لضيق العيش ونكد الحياة والشعور بالهم والغم ، وكما أن الاستدامة على ذكر الله طريق للعلاج ، كذلك الغفلة عن ذكره طريق للمرض . يقول: " أن يغفلوا عنه وينسوا ذكره فيتخلى عنهم إذا تخلوا عن ذكره وطاعته ، فيسرع إليهم البلاء والفتنة فيكون مكره بهم تخليه عنهم ".

(الفوائد،١٤١٩ : ١٦٤).

كما بين أن الذاكر لله تعالى منشرح الصدر في حين أن الغافل عنه في سجن ، يقول ابن القيم :

" خلق ابن آدم من الأرض وروحه في ملكوت السماء وقرن بينهما . فإذا أجاع بدنه وأسهره وأقامه في الخدمة ،وجدت روحه خفه وراحه فتاقت إلى الموضع الذي خلقت منه ، واشتاقت إلى عالمها العلوي .وإذا أشبعه ونعمه ونومه واشتغل بخدمته وراحته ، اخلد البدن إلى الموضع الذي خلق منه فانجذبت الروح معه فصارت في السجن ، فلولا أنها الفت السجن لاستغاثت من ألم مفارقتها وانقطاعها عن عالمها الذي خلقت منه كما يستغيث المعذب . فإذا فارقت الروح البدن التحقت برفيقها الأعلى أو الأدنى ، فعند الرفيق الأعلى كل قرة عين وكل نعيم وسرور وبهجة ولذة وحياة طيبة ، وعند الرفيق الأسفل كل هم وغم وضيق وحزن وحياة نكد ومعيشة ضنك .

قال تعالى : ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾ ﴾

(طه : ١٢٤) . " (الفوائد،١٤١٩ : ١٦٧) .

((وفي الصحيحين من حديث أبي موسى رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال :(**مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكره مثل الحي والميت**).

(رواه البخاري ،ج ٤، رقم الحديث٦٤٠٧: ٢٧٥)

ولفظ مسلم (**مثل البيت الذي يذكر الله فيه ، والبيت الذي لا يذكر الله فيه مثل الحي والميت**) .

(مسلم ، ج١١، رقم الحديث٧٧٩ : ٥٣٩)

فيجعل بيت الذاكر بمنزلة بيت الحي ، وبيت الغافل بمنزلة بيت الميت ، وهو القبر فتضمن اللفظان : أن القلب الذاكر كالحي في بيوت الأحياء ، والغافل كالميت في بيوت الأموات . ولا ريب أن أبدان الغافلين قبور لقلوبهم وقلوبهم فيها كالأموات في القبور " .

(مدارج السالكين،١٤١٦هـ ،ج ٢ : ٤٠٣)

كما يرى أنه من كانت الغفلة غالبة عليه انعكس ذلك على إدراكه وسلوكه وتصرفه ومشاعره فلا يرى الحق حقا ولا الباطل باطل . يقول : " فمن كانت الغفلة اغلب أوقاته كان الصدأ متراكباً على قلبه ، وصداه بحسب غفلته ، وإذا صدئ القلب لم تنطبع فيه صور المعلومات على ما هي عليه فيرى الباطل في صورة الحق والحق في صورة الباطل ، لأنه لما تراكم عليه الصدأ اظلم فلم تظهر فيه صورة الحقائق كما هي عليه ، فإذا تراكم عليه الصدأ و اسود وركبه الران وفسد تصوره وإدراكه ، فلا يقبل حقاً ولا ينكر باطلاً " . (الوابل ألصيب،١٤٠٨هـ : ٦٠)

وكذلك أوضح أن نسيان ذكر الله تعالى والغفلة عنه توجب نسيان الإنسان لنفسه وإعراضه عن مصالحها يقول : " فإن نسيان الرب سبحانه وتعالى يوجب نسيان نفسه ومعالجتها ، قال تعالى : ﴿ وَلَا تَكُونُواْ

﴿ كَٱلَّذِينَ نَسُواْ ٱللَّهَ فَأَنسَىٰهُمۡ أَنفُسَهُمۡۚ أُوْلَـٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡفَـٰسِقُونَ ﴿١٩﴾ ﴾ (سورة الحشر :١٩) " . (الوابل الصيب،١٤٠٨هـ : ٦٧)

٤ـ التعلق بغير الله .

وقد أشار ابن القيم إلى أن التعلق بغير الله تعالى يوجب له الضرر في الحياة الدنيا والآخرة . يقول : " إن تعلق العبد بما سوى الله تعالى مضرة عليه ، إذا أخذ منه فوق القدر الزائد على حاجته ، غير مستعين به على طاعته ، فإذا نال من الطعام والشراب والنكاح واللباس فوق حاجته ضره ذلك ، ولو احب سوى الله تعالى ما أحب ، فلا بد أن يسلبه ويفارقه فإن أحبه لغير الله فلا بد أن تضر محبته ويعذب بمحبوبه ، إما في الدنيا وإما في الآخرة ، والغالب أنه يعذب في الدارين . قال تعالى: ﴿ وَٱلَّذِينَ يَكۡنِزُونَ ٱلذَّهَبَ وَٱلۡفِضَّةَ وَلَا يُنفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ فَبَشِّرۡهُم بِعَذَابٍ أَلِيمٍ ﴿٣٤﴾ يَوۡمَ يُحۡمَىٰ عَلَيۡهَا فِي نَارِ جَهَنَّمَ فَتُكۡوَىٰ بِهَا جِبَاهُهُمۡ وَجُنُوبُهُمۡ وَظُهُورُهُمۡۖ هَـٰذَا مَا كَنَزۡتُمۡ لِأَنفُسِكُمۡ فَذُوقُواْ مَا كُنتُمۡ تَكۡنِزُونَ ﴿٣٥﴾ ﴾ (سورة التوبة : ٣٥ـ ٣٤) ".

(إغاثة اللهفان ، د.ت، ج١: ٣٥)

كما بين أن من أحب شيئاً غير الله فهو مريض القلب . يقول : "فمن آثر عليه شيئاً فقلبه مريض " . (إغاثةاللهفان،د.ت،ج١ :٦٩) .

وقد أوضح ابن القيم أن هذا المحبوب سوى الله تعالى يمر معه في مراحل يشعر فيها بالقلق والضيق والحزن ، سواء قبل أوبعد حصوله . يقول : " وكل شيء تعلق به واحبه من دون الله فإنه يسومه سوء العذاب، فكل من أحب شيئاً غير الله عذب به ثلاث مرات : في هذه الدار ، فهو يعذب به قبل حصوله حتى يحصل ، فإذا حصل عذب به حال حصوله بالخوف من سلبه وفواته ، والتنغيص والتنكيد عليه وأنواع المعارضات فإذا سلبه اشتد عذابه عليه " . (الجواب الكافي،١٤١٧هـ : ١٢٨)

٥ـ إضاعة الأوقـــات .

إن إضاعة الأوقات من الأدواء التي استحكم بـــها الشـيطان علـى مـن تبلد فكره وضعفت نفسـه واسـتولت عليـها الوسـاوس والأفكـار الرديئـة و الإرادات السيئة فخلفت حزناً أعقبت قلقاً وهماً وغمـاً بتفريطـه فـي الأعمـال والسير نحو الأمام . وفي ذلـك يقـول ابـن القيـم ـ رحمـه الله ـ : " فـإن أضاعه ضاعت عليه مصالحه كلها ، فجميع المصالح إنمـا تنشـأ مـن الوقـت فمتى أضاع الوقت لم يسـتدركه أبـداً ".

(الجواب الكافي ،١٤١٧هـ : ٢٢٨) .

كما بين أنه لا حزن أخص علـى الإنسـان مـن حزنـه علـى تضييـع وقته في غير ما يصلح به شأنه فـي الدنيـا والآخـرة يقـول : " حزنـه علـى قطع الوقت بالتفرقة المضعفة للقلب عن تمام سيره وجـده فـي سـلوكه ، فـإن التفرقة من أعظم البلاء علـى السـالك " .

(طريق الهجرتين،١٤١٩هـ : ٥٠٥)

كما أن المحافظة علـى الوقـت سـبب مـن أسـباب الخـير والشـعور بالسعادة والراحة ، وإضاعته سـبب مـن أسـباب الشـر والشـعور بـالضيق والكآبة . يقول ابن القيم : " وإذا أراد الله بالعبد خـيراً أعانـه بـالوقت وجعـل وقته مساعد له، وإذا أراد به شراً جعل وقته عليـه ونـاكده وقتـه، فكلمـا أراد التأهب للمسير لم يساعده الوقت ، والأول كلمـا همـت نفسـه بـالقعود أقامـه وساعده ". (مدارج السـالكين،١٤١٦هـ ، ج٣: ١٢٢) .

وقـد أشـار القرنـي (١٤١٨هـ : ٤٧) إلـى: "أن راحـة المؤمـن وغفلته، والفراغ قاتل والعطالة بطالة وأكثر الناس غمـوم وهمـوم وكـدراً هـم العاطلون الفـارغون ، والأراجيـن والـهواجس رأس المفـاليس مـن العمـل الجاد المثمر. ولا تجعل دقيقة للفراغ ، إنـك يـوم تفـرغ يدخـل عليـك الغـم والهم والهاجس والوساوس وتصبح ميدانـاً لألاعيـب الشـيطان".

لذا فالباحثة ترى أن الفراغ مـن أعظـم الأشـياء فـي توليـد المـزاج السوداوي ، ذلك أن النفس إذا فرغت فكـرت فـي الأشـياء العميقـة والأشـياء

المستقبلية ، وإذا فكرت فيها فلم تقدر على بلوغها قلقت وتوترت وحزنت واغتمت .

٦ـ العجز والكسل .

بين ابن القيم ـ رحمه الله ـ أنهما قرينان وأوضح الفارق بينهما فقال : "وتخلف العبد عن مصالحه وتفويتها عليه ، إما أن يكون من عدم القدرة وهو العجز ، أو من عدم الإرادة وهو الكسل " .

(الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٢٧٨).

كما بين أن كلاهما يورث الهم ويخلف الحزن ويعقب الآلام النفسانية. يقول : " وتسلط الهموم والغموم والأحزان والآلام النفسانية على النفوس البطالة التي كانت مشغوفة باللهو واللعب والبطالة فتصنع الآلام في نفوسهم كما تضع الهوام والديدان في لحومهم ".

(تحفةالمودود،١٤٠٨ : ٢٥٩)

وأوضح أن مما يحتاج إليه الطفل غاية الاحتياج أن يجنبه الكسل ويعده للجد والتعب ، لأنها مما تخلف اعتماداً على النفس فتزيد الثقة بها . يقول : " ويجنبه الكسل والبطالة والدعة والراحة ، بل يأخذه بأضدادها ولا يريحه إلا بما يجم نفسه وبدنه للشغل فإن الكسل والبطالة عواقب سوء ومغبة ندم ، وللجد والتعب عواقب حميدة ، إما في الدنيا وإما في العقبى ، وإما فيهم" . (تحفة : ٢١٠)

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : **(المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان).** (رواه مسلم ،ج٤،رقم الحديث ٢٦٦٤: ٢٠٥٢)

وقد ذكر السعدي (١٤١٦ هـ : ١٣) في هذا الحديث أن النبي ﷺ جمع بين الأمر بالحرص على الأمور النافعة في كل حال ،

والاستعانة بالله وعــــدم الانقيـــاد للعجـــز الـــذي هـــو الكســـل الضـــار. وبيـــن الاستسلام للأمور الماضية النافذة ، ومشـــاهدة قضـــاء الله وقـــدرة .

٧ـــ عبودية الدنيـــا .

إن إيثار الحياة الدنيا سبب للأمـــراض التـــي تعـــتري النفـــوس وتســـبب الشقاء الذي يصيبها . يقول ابـــن القيـــم :

" واشتغال القلـــب والبـــدن بتحمـــل انكـــاد الدنيـــا ومحاربـــة أهلـــها ومقاساة معاداتهم ، كما قـــال بعـــض الســـلف : مـــن أحـــب الدنيـــا فليوطن نفسه على تحمل المصـــائب ومحـــب الدنيـــا لا ينفـــك مـــن ثلاث : هم لازم ، وتعب دائم ، وحســـرة لا تنقضـــي . وقـــد كتـــب الحسن البصري إلى عمر بن عبد العزيز فـــي شـــأنها : "أمـــا بعـــد فإن صاحب الدنيا كلما اطمأن منـــها إلـــى ســـرور أشـــخصته إلـــى مكروه ، وصُل الرخاء منـــها بـــالبلاء ، وجعـــل البقـــاء فيـــها إلـــى فناء. سرورها مشوب بالحزن ، أمانيها كاذبـــة ، وآمالـــها باطلـــة ، وصفوها كدر ، وعيشها نكـــد " .

(إغاثة اللهفان،د.ت ، ج١ : ٣٨)

ولا شك أن من تعلقت نفســـه بالدنيـــا وامتـــلأ قلبـــه بحبـــها فإنـــه يبيـــع الباقي بالفاني فيجعل لشهواته فيها هدفاً ومقصداً لـــها. وفـــي ذلـــك يقـــول ابـــن القيم : " ...وأسفه الخلق من باع نعيم الأبـــد ، وطيـــب الحيـــاة الدائمـــة ، ولـــذة العظمى التي لا تنغيص فيـــها ولا نقـــص بوجـــه مـــا بلـــذة منقضيـــة مشـــوبة بالآلام والمخاوف وهي سريعة الزوال وشـــيكة الانقضـــاء ".

(مدارج السالكين،١٤١٦هـــ ، ج٣ :٢٥٨)

٨ ـــ إهمال الخواطر والأفكـــار .

إن إهمال الخواطر والأفكـــار أو الاسترســـال فيـــها ، وتركـــها تســـتحكم عليه تملكه ولا يملكها ، مما تسبب الضيق لنفســـه والصـــراع والتوتـــر لذاتـــه، فتخيم عليه ســـحابة الحـــزن وتقيـــده بالوســـاوس والشـــكوك ، وينتـــاب جســـده العلل، فهي منشأ المرض كما أنها منشأ الصحـــة والســـعادة .

يقول ابن القيم : "حراسة الخواطر وحفظها ، والحذر من إهمالها والاسترسال معها فإن أصل الفساد كله من قبلها يجيء ، لأنها هي بذر الشيطان ، والنفس أرض القلب ، فإذا تمكن بذرها تعاهدها الشيطان بسقيه مرة بعد أخرى " .(طريق الهجرتين ،١٤١٩هـ، ٣١٦) .

كما بين أن من حكم خواطره واستحكم عليها صرف عنه من العلل الجسدية والنفسية ما لو استحكمت عليه قادته إلى الأمراض والعلل . يقول: " فمن راعى خطراته ملك زمام نفسه وقهر هواه ، ومن قلبته خطراته فهواه ونفسه له أغلب ، ومن استهان بالخطرات قادته إلى الهلكات ". (الجواب الكافي،١٤١٧هـ: ٢٢٦) .

٩ ـ الذنوب والمعاصي .

إن المحافظة على حياة القلب أولى من المحافظة على حياة الجسد وطاعة الله تعالى ، والامتثال لأمره لازم لحياة القلب وسعادته ، والقلب يمرض وتعتريه العلل كما يمرض الجسد ، وكما أن الأطعمة المسمومة تضر بالجسد فكذلك المعاصي والذنوب تضر بالقلب وتفسده وتضيق عليه وتحزنه . وفي ذلك يقول ابن القيم : " إن الذنوب والمعاصي تضر ، ولا شك أن ضررها في القلوب كضرر السموم في الأبدان ، على اختلاف درجاتها في الضرر ، وهل في الدنيا والآخرة شرور وداء إلا سببه الذنوب والمعاصي ؟ فما الذي أخرج الوالدين من الجنة ، دار اللذة والنعيم والبهجة والسرور إلى دار الآلام والأحزان والمصائب ؟ "
(الجواب الكافي،١٤١٧هـ: ٨٠)

وقال أيضاً : " ولو فتش العاصي عن قلبه لوجده حشوة المخاوف والانزعاج والقلق والاضطرابات " (الروح ،١٤١٩هـ: ٤٩٩) .

ثم بين أثر الذنب على القلب فقال : " فالذنب إما أن يميت القلب أو يمرضه مرضاً مخوفاً ، أو يضعف قوته ولا بد ، حتى ينتهي ضعفه إلى الأشياء الثمانية التي استعاذ النبي ﷺ منها وهي : الهم ،

والحزن ، والعجز ، والكسل ، والجبن والبخل ، وضلع الدين ، وغلبة الرجال " . (الجواب الكافي ،١٤١٧هـ: ١٢٤) .

يتضح للباحثة مما سبق أن الذنوب والمعاصي هي المحك الأول والطريق الممهد للشيطان ، لإيقاع الإنسان فيما يكدر عليه حياته فهي ضامة لجميع الأساليب السالفة الذكر . فمن وقع في الذنب ارتهن له ، ومن ارتهن له سجن في حجرة المخاوف والقلق والحزن والاكتئاب . يقول ابن القيم : " والذنوب للقلب بمنزلة السموم إن لم تهلكه أضعفته ولا بد وإذا أضعفت قوته لم يقدر على مقاومة الأمراض ".

(الطب النبوي،١٤١٨هـ : ٢٧٤).

ويقول أيضاً : " وإذا تأملت أمراض القلب وجدت هذه الأمور وأمثالها ، هي أسبابها لا سبب لها سواها " . (الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٢٧٣)

إلا أن بعض الاتجاهات النفسية الغربية في دراستهم لأسباب والاضطرابات والأمراض النفسية ـ القلق والاكتئاب ـ ترجع إلى أسباب افتراضية قائمة على أساس مادي حسي ، فمثلاُ أصحاب المدرسة التحليلية يرون أن غريزة الجنس هي محور حياة الإنسان ، فالعقل يعمل في حدود هذه الغريزة ، والجانب اللاشعوري يكبت فيه الرغبات التي لا يقبلها المجتمع ، وبزيادة هذه المكبوتات تزداد قوة دفعها ومع مقاومة الفرد لها تنشأ حالات العصاب.

أما أصحاب المدرسة السلوكية فيرون أن مكتسبات الإنسان من البيئة ، والتي لا حيلة له فيها سبب في اضطرابه ومرضه ، أما أصحاب المدرسة الإنسانية فيرون أن سبب حدوثه يرجع إلى عائق أمام تحقيق الإنسان لذاته. وبناءً على ذلك فقد ركزوا معظم اهتمامهم على العديد من العوامل التي لها تأثيراً مباشر بالكيان المادي والنفسي للفرد ، إلا أنهم لم يضعوا في حسابهم عند تشخيصهم للأمراض النفسية ، إن نقص الاتجاه الروحي أو انعدامه هو من الأمراض التي تصيب النفس أو أحد أسبابها . لذا فإن ماديتهم الصرفة وتصورهم للإنسان التصور الحسي الفسيولوجي

أدى بهم إلى عدم وضع أيديهم علــى السـبب الفعلــي ، لمــا يعانيــه الإنســان داخل نفسه ، فجهلـــهم بالســبب الروحــي وتركــيزهم علــى الســبب المــادي أفضى بهم إلى الفشل والعجز في العـــلاج ،لأن نصــف العــلاج ، يمكــن فــي معرفة الســبب.

وقد أشارت الخراشي (١٤١٩هـــ : ٦١) إلــى ذلــك: بأنــه قــد ظــهر فشل الطب الحديث من خلال التتبع الإحصـــائي للحــالات التــي تــم علاجــها نفسياً . فاتضح أن معدل شفاء المرضى العصابيين ثـــابت ســـواء تــم علاجــهم على طريقة فرويد ،أو أدلـــــر ، أو غــيرهم أو لــم يعــالجوا علــى الإطــلاق ... فمن شُفيا منهم ما هو إلا حاله كحالة مريـــض الأنفلونــزا، مصــيره إلــى الشفاء سواء تم شفاؤه بعلاج أو بـــدون عـــلاج .

وكمـــا أكـــد إيزنـــك Eysenck مـــا أوضحتـــه الخراشـــي(١٤١٩ :٣٧) وسبق الإشارة إليه بقوله: "أن معدل شفاء العصـــابيين ثـــابت فعليـــاً ســـواء تــم علاجهم بأساليب العلاج النفسي المعروفـــة أو تركـــوا دون عـــلاج " .

كما أن كثير من الأطباء النفسيين قد ثبـــت لديـــهم بالتجـــارب أن العـــلاج الناجح لا يكون إلا باقتران معرفة السبب الروحي بالســـبب المـــادي فـــي وقـــت واحد والذي يكمن وراء المشكلة التي يعاني منـــــها الفـــرد .

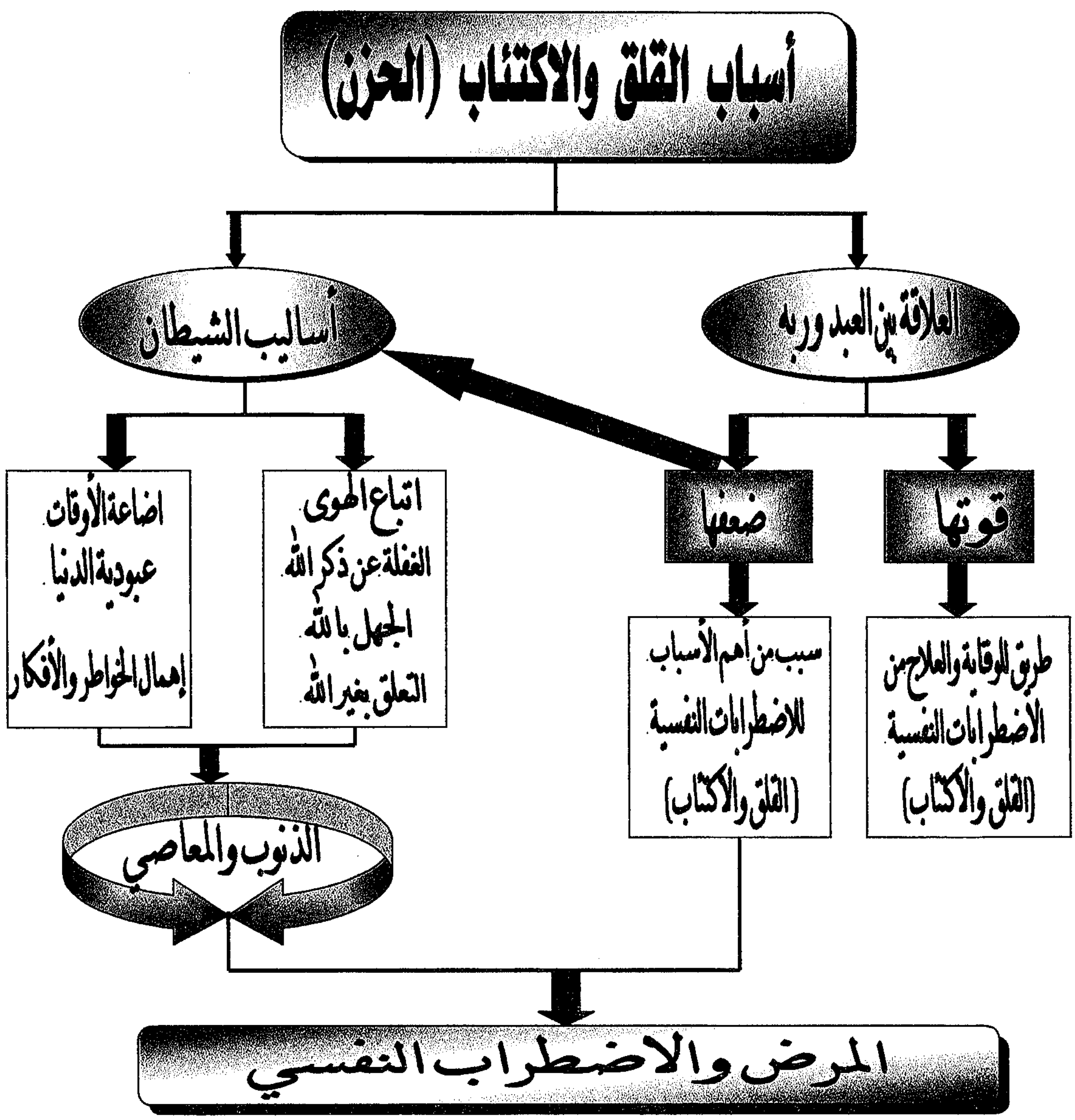
ذكر القرضـــــاوي (د.ت : ٣٣٥) أن بـــول ارنســـت أدولـــف يقـــول : " لقد أيقنت أن العلاج الحقيقي لا بد أن يشمل الروح والجســـد معـــاً فـــي وقـــت واحـــد ،وأدركـــت أن مـــن واجبـــي ، أن أطبـــق معلومـــاتي الطبيـــة الحديثـــة والجراحية ، إلى جانب إيماني بالله وعلمي بـــــه ، ولقـــد أقمـــت كلتـــا الحـــالتين على أساس قويـــم ، بـــهذه الطريقـــة وحدهـــا ، اســـتطعت أن أقـــدم لمرضـــاي العلاج الكـــامل " .

فمهما تعددت أسباب القلـــق والاكتئـــاب لديـــهم ، إلا أنـــها ترجـــع فـــي مجموعها إلى سبب واحد قلما يفطن إليهم أحد منـــــهم ، هـــو الشـــعور بـــالفراغ الداخلي الذي ينبع من نفس الفرد البعيد عــــن أحكـــام الله وأوامـــره ، المستســـلم لليأس المعرض لـــــهجوم القلـــق والاضطـــراب واســـتيلاء الحـــزن والاكتئـــاب

عليه ، فتسكن حينئذ قلبه وتتربع في أحضان نفسه الخاوية فتتملكها، وتتثاقل الهموم والغموم عليها ،فتقطن فيها الأمراض النفسية كنتيجة حتمية للفراغ النفسي الخالي من محبة الله واتباع أمره .

يقول الجسماني (١٤١٧هـ : ١٥٣) : "ومهما تعددت مصادر القلق والتي يقول بها علماء النفس فإنه من حيث المنشأ يصدر من نفس الإنسان بعدما يحس أنه قد إجترح ما جلب عليه الإحباط وسبب له التصاغر في عين المجتمع . فكيف به إذا عرف أنه قد اجترأ على حدود استنتها السماء لإرادتها به خيراً ، ولكنه جحد هذا الخير ومأتاه ! ".

الشكل رقم (٦) يوضح أسباب القلق والحزن والاكتئاب من وجهة نظر الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ



البرنامج المقترح من وجهة نظر ابن القيم في العلاج أو التخفيف من القلق والاكتئاب(الحزن) :

إن القلق والاكتئاب النفسي من الحالات المؤلمة التي يقاسي منها من تنتابه ، ولكن لا بد من التفكير في وسائل الوقاية والعلاج من هذه الحالة التي تقضي على سعادة الإنسان وتبدد استمتاعه بالحياة ، وتجعله يرى الحياة جحيماً مقيماً قد يدفع به في بعض الأحيان إلى هاوية الانتحار.

فقد أشار الحجاجي (١٤٠٨هـ:٢٣٥) إلى أن سلامة الروح وصحتها لا تكون إلا في تخليصها من القلق والاضطراب ، والانزعاج والهم والغم والحزن، ومتى خلصت من هذه الأدواء فإنها تعيش في أمن وراحة وطمأنينة وسعادة وفرح وسرور .

كما بين ابن القيم ـ رحمه الله ـ أن هنالك طرق ووسائل وأساليب عدة للعلاج ، وأكد على أن أنفع هذه الوسائل هي ما كان مرتبط بالله تعالى موصلا إليه وفي ذلك يقول :

" قال بعض العلماء : فكرت فيما يسعى فيه العقلاء، فرأيت سعيهم كله في مطلوب واحد ، وإن اختلفت طرقهم في تحصيله، رايتهم جميعهم إنما يسعون في دفع الهم والغم عن نفوسهم فهذا بالأكل والشرب ، وهذا بالتجارة والكسب ، وهذا بالنكاح ، وهذا بسماع الغناء والأصوات المطربة ، وهذا باللهو واللعب ، فقلت هذا المطلوب مطلوب العقلاء ، ولكن الطرق كلها غير موصلة إليه . بل لعل أكثرها إنما يوصل إلى ضده ، ولم أرى في جميع هذه الطرق طريقاً موصلة إليه إلا الإقبال على الله ومعاملته وحده وإيثار مرضاته على كل شيء فإن سالك هذا الطريق إن فاته حظه من الدنيا فقد ظفر بالحظ العالي الذي لا فوت معه ، وإن حصل للعبد حصل له كل شيء ، وإن فاته فاته كل شيء، وإن ظفر بحظه من الدنيا ناله على أهنأ الوجود ، فليس للعبد أنفع من هذا الطريق ، ولا أوصل منه إلى لذاته وبهجته وسعادته".(الجواب الكافي،١٤١٧هـ: ٢٧٩)

وقد ذكر الشناوي (١٤١٦هـ) أن نظرة الإمام ابن قيم الجوزية في العلاج تتلخص في أنها نموذج إيماني معرفي قائم على أساس قاعدة وقائية علاجية . ومن تلك الوسائل :

١ـ العلاج النفسي بالإيمان :

إن الإيمان بالله تعالى عامل أساسي في علاج الاضطرابات والأمراض النفسية ، فالإيمان بالله وتوحيده والامتثال لما أمر به ، والابتعاد عن كل ما نهى عنه يقوي الجانب الروحي عند الإنسان ، فيعطيه طاقة روحية تؤثر على جميع وظائف البدن والنفس ، بل وعلى كل حياته فيمكنه من التغلب على أمراضه النفسية وعلله البدنية .

لذا فقد أكد ابن القيم ـ رحمه الله ـ على أهمية الإيمان في إمداد القلب بالقوة التي تفيده في التغلب على الكثير من الصراعات والشدائد التي تواجهه في حياته .

> يقول : " فإن القلب متى اتصل برب العالمين ، وخالق الداء والدواء ومدبر الطبيعة ومصرفها على ما يشاء ـ كانت له أدوية أخرى غير الأدوية التي يعانيها القلب البعيد منه ، المعرض عنه . وقد علم أن الأرواح متى قويت، وقويت النفس والطبيعة تعاوناً على دفع الداء وقهره ؛ فكيف ينكر لمن قويت طبيعته ونفسه ، وفرحت بقربها من بارئها وأنسها به ، وحبها له وتنعمها بذكره وانصراف قواها كلها إليه وجمعها عليه ، واستعانتها به ، وتوكلها عليه ـ إن يكون ذلك لها من أكبر الأدوية ، وتوجب لها هذه القوة دفع الألم بالكلية ؟ "

(الطب النبوي ،١٤١٨: ٨٠)

ثم بين أن قواعد طب القلوب ثلاثة : حفظ الصحة ، والحمية عن المؤذي ، واستفراغ المواد الفاسدة . يقول : " فالقلب محتاج إلى ما يحفظ عليه قوته ، وهو الإيمان وأوراد الطاعات وإلى حمية عن المؤذي الضار وذلك باجتناب الآثام والمعاصي ، وأنواع المخالفات ، وإلى استفراغه من

كل مادة فاسدة تعرض له ، وذلك بالتوبة النصوح واستغفار غافر الخطيئات" . (إغاثة اللهفان،د.ت،ج١: ١٧)

وأوضح أن هناك مجموعة من الأدوية القلبية الروحية التي تساعد الإنسان على التخلص من القلق والضيق والكآبة وتبث فيه الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي وانشراح الصدر . فيقول : " ومن الأدوية القلبية والروحانية قوة القلب واعتماده على الله والتوكل عليه ، و الالتجاء إليه ، والانطراح والانكسار بين يديه والتذلل له ، والصدقة والدعاء والتوبة والاستغفار ، والإحسان إلى الخلق ، وإغاثة الملهوف ، والتفريج عن المكروب ، فإن هذه الأدوية قد جربتها الأمم على اختلاف أديانها ومللها فوجدوا لها من التأثير في الشفاء ما لا يصل إليه علم أعلم الأطباء ،ولا تجربته ولا قياسه " .(الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٧٩)

فابن القيم يعتقد أنه لا بد لمن يعاني ألماً في القلب وقلقاً وحزناً من الإيمان بالله وجعله عقيدة في القلب وسلوكاً في الظاهر، فالإيمان هو الدافع لفعل الخيرات واجتناب المنكرات فكلما ازدان الفرد بالإيمان قوي في مواجهة المتاعب والآلام وصد الشدائد ، فيتدرج صاعداً إلى الكمال (الصحة النفسية) وكلما ضعف إيمانه أو انعدم ،هوى في مزالق القلق وشباك الأحزان . فيقول : " فالتوحيد يفتح للعبد باب الخير والسرور واللذة والفرح والابتهاج ، والتوبة استفراغ للأخلاط والمواد الفاسدة التي هي سبب استقامة ، وحمية له من التخليط فهي تغلق عنه باب الشرور فيفتح له باب السعادة والخير بالتوحيد ، ويغلق الشرور بالتوبة والاستغفار".
(الطب النبوي،١٤١٨، ٢٧٤)

كما أن الإيمان بالقضاء والقدر سياج متين من تسرب مشاعر القلق والتوتر ومن الشعور بالتعاسة والحزن ، ذلك لأن الفرد المؤمن على يقين أن الله تعالى سوف يختار له ما يوافق طاقته وقدرته ويناسب مصالحه . حتى وإن حدث له عكس ما يأمل ويرجو لعلمه إن ما ظاهرة شر فباطنه خير ثقةً بالله تعالى وامتثالا لقوله تعالى: ﴿ وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ

خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْۚ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾ (البقـــــرة:٢١٦) .

وقد فسر ابن القيم ــ رحمه الله ــ هذه الآيـــة بقولـــه :

" في هذه الآية عدة حكم وأسرار ومصـــالح للعبـد فـإن العبـد إذا علم أن المكروه قد يأتي بالمحبوب والمحبـوب قـد يـأتي بـالمكروه لم يأمن أن توافيه المضرة مـــن جـانب المســرة ، ولـم ييــأس أن تأتيه المسرة من جانب المضرة ، لعــدم علمــه بــالعواقب ،فـإن الله يعلم منها ما لا يعلمه العبد ، وانفع للعبد مـــن الامتثــال لأوامــر الله وإن شق عليـــه ذلــك فــي الابتــداء لأن عواقبـه كلــها خــيرات ومسرات وكذلك لا شيء أضـــر عليــه مــن ارتكــاب النــهي وإن هوته نفسه ومالت إليه ، لأن عواقبه كلـــها آلام وأحــزان وشــرور ومصائب . ومن أســـرار هــذه الآيــة أنــها تقتضـــي مــن العبــد التفويض إلى من يعلم عواقب الأمــور ، والرضـــا بمـــا يختـــار لـــه ويقضيه له لما يرجوا فيه من حسن العاقبـــة أنـــه لا يقــترح علـــى ربه ولا يختار عليه ، ولا يسأله ما ليس له به علـــم فلعــل مضرتـــه وهلاكه فيه وهو لا يعلم فلا يختار على ربـــه شــيئاً، يســـأله حســـن الاختيار له وأن يرضيه بما يختاره فلا انفع لـــه مـــن ذلــك ، وهـــذا يريحه من الأفكار المتعبة في أنواع الاختيارات ويفـــرغ قلبـــه مـــن التقديرات والتدبيرات التي يصعـــد منـــها فـــي عقبـــه ويـــنزل فـــي أخرى ، ومع هذا فلا خروج لـــه عمـــا قـــدر عليـــه ، فلـــو رضـــى باختيار الله أصابه القدر وهو محمود مشكور ملطـــوف بـــه فيـــه "

(الفوائد،١٤١٩هـــ : ١٣٩).

وقال أيضاً : " علمه أنه لن يصيبـــه إلا مـــا كتــب الله لـــه ، وأنـــه مـــا يشاء كان وما لم يشأ لم يكن . فـــلا وجـــه للجـــزع والقلــق إلا ضعــف اليقيــن والإيمان، فإن المحذور والمخوف أن لم يقـــدَّر فـــلا ســـبيل إلـــى وقوعـــه ، وإن قدَّر فلا سبيل إلى صرفه بعد أن أبرم تقديـــره . فـــلا جـــزع حينئـــذ ، لا ممـــا قدر ولا مما لم يقدر " . (مـــدارج الســالكين،١٤١٦هــــ ، ج٢: ٤٨٢)

فبهذا جعل ابن القيم العقيدة القائمة على الإيمان بالله تعالى من أكبر السبل للحد والقضاء على الأمراض النفسية.

لذا فإن أكثر علماء النفس متفقون مع ابن القيم – رحمه الله – على أن الإيمان بالله هو الأساس للاطمئنان النفسي والوقاية من الأمراض النفسية المتمثلة في القلق والحزن والتي تسيطر على النفس الخاوية من الإيمان .

وقد أشار الجسماني (١٤٢٠هـ : ١١٩) : " إلى أن الإنسان عندما يحس في داخل ذاته بالخواء ، لا يعود يرى ما حوله إلا خواء فيستشعر الرعب والقلق المرعب والخوف المميت . وهذا هو المرض النفسي الذي يجد مستقراً له ومرتعاً وخيماً في النفوس التي فقدت نور البصيرة والهدى الحسن والسلوك والسيرة " .

وترى الباحثة أن ما نجم عن الفراغ الروحي في المجتمعات الغربية من مشكلات نفسية ،واجتماعية، وانتشار الأمراض النفسية ، والمخدرات أدى باعتراف الأطباء والعلماء النفسيين بل والمفكرين إلى أهمية الدين في توازن الشخصية والبعد بها عن معاقل الاعتلال والأمراض وعلاجها لا يكون إلا بتقوية الإيمان بالله والعودة إليه .

فقد أشار صلاح (١٤١٤هـ : ٩٨) إلى مناداة علماء النفس المحدثين بأهمية الدين في الوصول للصحة النفسية وإزالة الأمراض والاضطرابات النفسية حيث قال : "ومن هنا وجدنا علماء النفس المحدثين ينادون بأهمية الدين في الصحة النفسية ويقولون : إن الإيمان بالله قوة خارقة تمد الإنسان المتدين بطاقة روحية تعينه على تحمل المشاق ، وتجنبه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس الذين يعيشون في هذا العصر الذي سيطرت فيه المادة ، وفقدت فيه الطاقة الروحية مما سبب كثيراً من الضغط والتوتر لدى الإنسان المعاصر ، وجعله نهباً للقلق وعرضة للإصابة بالأمراض النفسية".

كما أشار أيضا كلاً من محمد ومرسي (١٤١٤هـ : ١٠٥) إلى أن علماء النفس والطب النفسي والصحة النفسية ينادون بضرورة تنمية الحاجة إلى الدين وإشباعها بالتدين الحقيقي للوقاية من الاضطرابات والانحرافات السلوكية فأشار كل من ماك كان Mecann وبويسن Boisen والبورت Allport إلى أهمية تنمية هذه الحاجة وإشباعها لأنها من أهم عوامل نجاح العلاج النفسي ونصحوا بضرورة وجود رجل الدين ضمن فريق العلاج النفسي .

من أجل ذلك أشاد كثير من علماء النفس والمحللين النفسيين بأهمية ذلك:

فقال هنري لينك Henry Link العالم النفساني في كتابه (العودة إلى الإيمان): "أنه وجد نتيجة خبرته الطويلة في تطبيق الاختبارات النفسية على العمال في عملية الاختيار والتوجيه المهني أن الأفراد المتدينين والذين يترددون على دور العبادة يتمتعون بشخصية أقوى وأفضل ممن لا دين لهم ولا يقومون بأية عبادة"(القرضاوي ، د.ت : ٣٣٠)

ويقول وليم جيمس William James :" أن أعظم علاج للقلق ولا شك هو الإيمان " . وقال أيضاً : "إن أمواج المحيط المصطحبة المتقلبة لا تعكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلق أمنه ، وكذلك الذي عمق إيمانه بالله، خليق بألا تعكر طمأنينته التقلبات السطحية المؤقتة ، فالرجل المتدين حقاً عصي على القلق متحفظاً أبداً ، مستعداً دائماً لمواجهة ما عسى أن تأتي به الأيام من صروف " . (القرضاوي : ٣٣٤)

وقال كارل يونج : "استشارني في خلال الأعوام الماضية أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضر ، وعالجت مئات كثيرة من المرضى فلم أجد مريضاً واحداً من مرضاي الذين كانوا في المنتصف الثاني من عمرهم ، من لم يكن مشكلته في أساسها هي افتقاره إلى وجهة نظر دينيه في الحياة أستطيع أن أقول أن كل واحد منهم قد وقع فريسة المرض لأنه

فقد ذلك الشيء الذي تمنحه الأديان القائمة في كل عصر لأتباعها ، وأنه لم يتم شفاء أحد منهم حقيقة إلا بعد أن استعاد نظرته الدينية في الحياة " .

ويقول أ. أبريل A. Abrill : (إن المرء المتدين حقاً لا يعاني قط مرضاً نفسياً). (نجاتي ، ١٤١٧هـ (ب) : ٢٦٩)

> كما أشار ماسلو Maslow عام ١٩٧٧م في مقالته التي قرر فيها نتيجة لبحوثه وممارسته الطويلة "بأن الإنسان حتى بعد أن يتم له إشباع كل حاجاته الأساسية ، وعندما يصل إلى تحقيق ذاته ؛ فإنه لا يزال يشعر بقوى داخلية لا تزال تدفعه في اتجاه تحقيق قيم عليا تتصل بالحياة الروحية ، وأن الإنسان إذا حرم من التعبير عن هذه الحاجات العليا فإنه يصاب بما أسماه الأمراض العليا ـ وذلك دليل واضح على أن الفطرة التي فطر الله الناس عليها لا تزال في داخل الإنسان مطالبه بالأمان للروح في كنف خالقها الذي أخذ عليها الميثاق واشهد على ذلك " .
>
> (الكعبي ، ١٤١٨هـ : ١١٧)

كما كتب برت Bart (د.ت : ٥) يقول : "إن الدين مدين بميلاده كما يظهر إلى بعض غرائز غامضة ـ ولكنها عامة يشترك فيه الجنس البشري كله ـ هي غرائز الخوف والعجب والخضوع والإعجاز بشيء خارج ، أي ما يصح أن نسميه في كلمة واحدة (الورع أو التقى) فهذا المعنى ـ معنى الشيء الرائع يغمرنا قبل أن نكون لأنفسنا رأياً واضحاً عما فوق الإنسان أو فوق الطبيعة بأمد طويل " .

وقد علق الجسماني (١٤٢٠هـ : ١١٥) على هذا وقال : إن الإحساس الذي يتحدث عنه برت يشمل وعي الإنسان ، ويشمل انفعالاته أو مجمل حياته فهذا الإحساس أو الشعور به يوقظ في أعماق الإنسان قوى خفية ، هي قوى نفسية عجيبة لا قوى مادية ،فهذه القوة لها من التأثير والنفوذ في روح الإنسان ما يجعلها تشعر بالارتياح والبهجة والطمأنينة.ويقول أبرز أطباء النفس كارل يونغ في كتابه (الإنسان الحديث في بحثه عن الروح) : "خلال السنوات الثلاثين الماضية ،

جاءني أشخاص من كافة أقطار العالم لاستشارتي ، وقد عالجت مئات المرضى ، ومعظمهم في منتصف مرحلة الحياة ، أي فوق الخامسة والثلاثين من العمر ولم يكن بينهم من لا تعود مشكلته إلى إيجاد ملجأ ديني يتطلع من خلاله إلى الحياة وباستطاعتي أن أقول : أن كلاً منهم مرض لأنه فقد ما منحه الدين للمؤمنين ولم يشف من لم يستعد إيمانه الحقيقي .قال تعالى : ﴿سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ ٱلرُّعْبَ بِمَآ أَشْرَكُواْ بِٱللَّهِ﴾ (آل عمران: ١٥١) ".(القرني ، ١٤١٨هـ : ١٠١) .

وفضلاً عن علماء النفس والمحللين النفسيين فقد أشار كثير من المفكرين الغربيين في العصر الحديث إلى أن أزمة الإنسان في هذا العصر إنما ترجع إلى افتقاره إلى الدين والقيم الروحية .

فقد أشار المؤرخ أر نولد توينبي Arnold Toynbi "إلى أن الأزمة التي يعاني منها الأوربيون في العصر الحديث إنما ترجع أساسها إلى الفقر الروحي ، وأن العلاج لهذا التمزق الذي يعانون منه هو الرجوع إلى الدين". (الخراشي ،١٤١٩هـ : ١٢٦)

ويقول كارينجي(د.ت:١٩٣) : " أن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوي ، والاستمساك بالدين والصلاة كفيلة بأن تقهر القلق والمخاوف والتوتر العصبي ، وتعيد للنفس هدوئها وطمأنينتها . وفي هذا المجال يقول أحدهم إن المؤمن بالله لا يلاقي في حياته مرضاً نفسياً "

ولهذا فقد انتهت آراء العديد من علماء النفس الحديث في آخر ما توصلوا إليه أصحاب المذهب الإنساني إلى أن العودة إلى الإيمان بالله هو السبيل الأمثل والأفضل لجلب الاستقرار والسكينة والأمان إلى النفس الإنسانية ، وأن تكون هذه العودة إلى الإيمان دعوة جديدة لدى الغربيين ، فإنها ليست كذلك في ظل تعاليم العقيدة الإسلامية السمحة التي بحثت في جميع جوانب الحياة .(الشويعر ،١٤٠٨هـ:١٤٦).

وذكر القاضي (١٩٧٧م: ٥٢) أن مجلة ليديزهوم جورنال Ladeis Home Jornel ذكرت إحصائية عن القلق جاء فيها : " أن سبعين في المائة من القلق الذي يعانيه الناس مرجعه إلى المال وليس من وقاية للإنسان من هذه الحوادث إلا الإيمان بالله الرزاق الذي قسم الأرزاق بين العباد دون أن يكون للمرء دخل فيها ".

وتصل الباحثة إلى أن ما أثبتته الدراسات النفسية الغربية والتي تؤكد على أثر الإيمان والعقيدة في الحد والتقليل من الأمراض والاضطرابات النفسية بما فيها القلق والاكتئاب ، مع أنهم على عقيدة باطلة غير صحيحة مليئة بكثير من الانحرافات والأكاذيب والأباطيل إلا أنها تملك القدرة على سحب الإنسان الذي داهمته دواهي الحياة فأصابه الضيق والتوتر والحزن إلى الشعور بأن هناك قوة خفية يشعر تجاهها بالأمن و الأمان . إذا كان هذا بالنسبة لعقيدة باطلة ؟ فكيف بالإسلام الدين الذي شمل جوانب النفس الإنسانية كافة في حالة صحتها واعتلالها فلم يترك جانباً إلا اولاه العناية التامة والاهتمام مادياً أو روحياً ، فرسم طريقاً ممهداً في علاج الاضطرابات الأمراض النفسية بصفة عامة والقلق والاكتئاب بصفة خاصة ، وهذا ما أكد عليه ابن القيم ــ رحمه الله ــ .

وكذا أشار إليه المطيلي (١٤١٣ هـ:١٤) بقوله " أن العلاج بالمعنى العام يقوم أساسا على البناء العقائدي للإنسان وذلك بربطه بالله ،وتجديد الصلة بينه وبين خالقة طالما أن صلاح القلوب متوقفا على معرفة الخالق وعبادته والالتجاء أليه .فالصلة بالله هي الدعامة الأولى لكل علاج نفسي شامل لأدواء الإنسان لدى ابن القيم وغيرة من علماء الإسلام". وكذا لدى بعض الاتجاهات النفسية الغربية.

لذا فصاحب الإيمان الصادق تكفل الله سبحانه وتعالى له بالأمن والطمأنينة، قال تعالى : ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمۡ يَلۡبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلۡمٍ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلۡأَمۡنُ وَهُم مُّهۡتَدُونَ ﴿٨٢﴾ ﴾ (الأنعام :٨٢)

٢ــ العلاج النفسي بالعبادات :

إن التقرب إلى الله تعالى بالعبادات يبعث في الإنسان الشعور بالسعادة والأمن النفسي إذ تمده بطاقة روحية تعينه على تحمل أعباء الحياة ، وتساعده على تكوين شخصية سوية تتسم بالصحة النفسية.

وفي ذلك يقول ابن القيم :

" من أعظم أسباب السعادة له من استعاذته واستعانته من شر نفسه ، وكيد عدوه ، ومن أنواع الدعاء والتضرع والابتهال والإنابة والفاقة والمحبة والرجاء والخوف ، وأنواع من كمالات العبد تبلغ نحو المائة ، ومنها مالا تدركه العبارة ، وإنما يدرك بوجوده فيحصل للروح بذلك قرب خاص لم يكن يحصل بدون هذه الأسباب " . (مفتاح دار السعادة،١٤١٦هـ ، ج٢: ٢٦٥)

ومن تلك العبادات :

أ ـ الصلاة :

وقد بين ابن القيم ــ رحمه الله ــ أن الصلاة تبعث في الإنسان الشعور بالصفاء الروحي والاطمئنان القلبي، والأمن النفسي وتهيئ له حالة من الاسترخاء وهدوء النفس ، وراحة للعقل والفكر ، تخفف من حدة التوترات العصبية التي تحدثها ضغوط الحياة اليومية فهي علاج فعال في الحد والتخفيف من القلق الذي يعاني منه الفرد.

فيقول : " أما الصلاة فشأنها في تفريج القلب وتقويته ، وشرحه وابتهاجه ولذته ؛ أكبر شأن وفيها : ــ من اتصال القلب والروح بالله وقربه ، والتنعم بذكره ، والابتهاج بمناجاته ، والوقوف بين يديه ، واستعمال جميع البدن وقواه وآلامه في عبوديته ، و إعطاء كل عضو حظه منها ، واشتغاله عن التعلق بالمخلوق وملابستهم ومحاورتهم ، وانجذاب قوى قلبه وجوارحه إلى ربه وفاطره ، وراحته من عدوه حالة الصلاة ما صارت

به أكبر الأدوية المفرجات ، والأغذيـــة التـــي لا تلائـــم إلا القلـــوب الصحيحة . وأما القلوب العليلة فـــهي كـــالأبدان العليلـــة لا تناســـبها الأغذية الفاضلة " . (الطب النبـــوي ،١٤١٨هـــ : ٢٧٩)

وقال أيضاً : " إن الصلاة صلة بالله عـــز وجـــل ، وعلـــى قـــدر صلـــة العبد بربه عز وجل تفتح عليـــه مـــن الخـــيرات أبوابـــها ، وتقطـــع عنـــه مـــن الشرور أسبابها ؛ وتفيض عليه موارد التوفيق مـــن ربـــه عـــز وجـــل والعافيـــة والصحة ، والغنيمة والغنى والراحـــة والنعيـــم والأفـــراح والمســـرات ، كلـــها محضرة لديه ومسارعة إليه ". (الطـــب النبـــوي،١٤١٨هـــ: ٣٨٦)

ثم بين أن للصلاة فوائد عديدة مـــن بينـــها : " أنـــها مـــن أكـــبر العـــون على تحصيل مصالح الدنيا والآخرة ، ودفـــع مفاســـد الدنيـــا والآخـــرة ، وهـــي منهاه عن الإثـــم ، ودافعـــة لأدواء القلـــوب ، ومطـــردة للـــداء عـــن الجســـد ، ومنورة للقلب ، وجالبة للرزق ، ودافعـــة للظلـــم .. "

(زاد المعاد،١٤٠٦هـــج٤: ٢٠٩)

وقد أشار عشـــوي (١٩٩٩م : ٢٥٠) إلـــى أن الســـيوطي ذكـــر نفـــس المعنى بقوله : " وكثير ما تسر الصلاة النفس وتمحـــق الـــهم والحـــزن وتذيـــب الآلام الخائبة وتكشف الأوهـــام الكاذبـــة ،ويصفـــو فيـــها الدهـــر، وتطفـــأ نـــار الغضـــب ".

فهذه الآثار الهامة والنافعة للصلاة فـــي عـــلاج القلـــق والحـــزن والتـــي بينها ابن القيم تمـــاثل الأثـــر الـــذي يتبعـــه المعـــالجون النفســـيون الســـلوكيون المحدثين في علاجهم للقلـــق .

فقد أشـــار نجـــاتي (١٤١٧هـــ(ب): ٢٨٧) إلـــى أن الأســـلوب الـــذي يتبعه المعالجون النفسيون السلوكيون ومنهم ــ جوزيـــف ولبـــي ــ الـــذي يتبـــع في علاج القلق أسلوب الكف المتبادل أو مـــا يعـــرف (بـــالعلاج الاســـترخائي) والذي يعتمد أساسا على مبادئ الاشتراط وفيه يحـــاول المعـــالج أن يربـــط بيـــن المواقف المثيرة للقلق وبيـــن اســـتجابة معارضـــة للقلـــق وهـــي الاســـترخاء ، حيث أن هذا الأسلوب يشبه الأثر العلاجي الذي تحدثـــه الصـــلاة فـــإن تكـــرار

اقتران حالة الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة بالمواقف المثيرة لقلقه ،إنما تؤدي في النهاية إلى تكوين ارتباطات شرطية جديدة بين هذه المواقف وبين استجابة الاسترخاء، والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة وهي استجابة معارضة لاستجابة القلق . وبذلك يتخلص الإنسان من القلق وهذا هو نفس الأسلوب الذي يستخدمه المعالجون النفسيون السلوكيين في علاج القلق .

وترى الباحثة أن تعبير الإنسان عن مشكلاته ،وتحدثه عن همومه وأحزانه لشخص، قد يسبب له راحة نفسية تزيل عنه قلقه ،وتخفف عنه حزنه . فمن باب أولى إذا أفضى الإنسان بهذه المشكلات والهموم إلى الله تعالى أن يكون مقدار التحسن الذي يطرأ عليه والهدوء النفسي الذي يشعر به عقب صلاته ومناجاته يفوق أي إفضاء أو تعبير لغيره تعالى فضلاً عن أن اتصاله بربه أثناء الصلاة يمده بطاقة روحية تقوي عزمه وتعطيه قدرة هائلة تمكنه من تحمل عبء المشاق وثقل الهموم والأحزان .

لذا فإن بعض علماء النفس الغربيين المحدثين متفقين مع ابن القيم في مدى فاعلية الصلاة في التقليل من حدة القلق والتخفيف من درجة الحزن .

فقد ذكر نجاتي (١٤١٧هـ (ب): ٢٩٠) أن الطبيب الفرنسي الكسيس كاريل أشار إلى أن الصلاة تحدث نشاطاً روحياً معيناً يمكن أن يؤدي إلى الشفاء السريع لبعض المرضى في أماكن الحج والعبادات .

وقد ذكر كارنيجي (د.ت :١٩٩) قول وليم جيمس : "بيننا وبين الرب سبحانه وتعالى رابطة مقدسة لا يمكن أن تنفصم ، فإذا تركنا أنفسنا نسير بوحي رحمته ، تحققت لنا كل آمالنا وغاياتنا".

وقد ذكر الكسيس كاريل : "أن الصلاة من أعظم الموارد الحرارية للإنسان ، أنها كمعدن الراديوم مصدر للإشعاع ومولد ذاتي للنشاط .. . وبالصلاة يستعين الناس لشحذ نشاطهم ، حين يتحدثون بضراعة إلى تلك

القوة التي تساعدهم كل مرة يطلبونها ، ولن أرى في حياتي إنساناً تضرع إلى الله إلا وجد نتيجة حسنة " . (كارينجي ، د.ت :١٩٩)

وقد ذكر كارنيجي أيضا(د.ت:٢٠٤). بعضاً من فوائد الصلاة فقال:

١ـ أن الصلاة تبعد عنك الشغل الذي يقلقك .

٢ـ تجعلك تشعر بأنك لست وحيداً في هذه الحياة بل أن الله معك .

٣ـ إن الصلاة تحفز الإنسان للعمل مهما كانت صعوبته ، فتعطيه طاقة عملية لا تقدر .

كما أكد السباعي(د.ت) إلى أن كثير من علماء النفس الغربيين اصبحوا يعتبرون الصلاة أهم أداة لبعث الطمأنينة في النفوس .

ب ـ الذكر :

لقد وضح ابن القيم أهمية الذكر وأثره على البدن والقلب بل وعلى مسار الحياة كلها فقال : " وفي الذكر مائة فائدة : أنه يزيل الهم والغم عن القلب ، ويقوي القلب والبدن ، وأنه يجلب للقلب الفرح والسرور والبسط ، ويورثه المحبة التي هي روح الإسلام وقطب رحى الدين ومدار السعادة والنجاة " (الوابل الصيب،١٤٠٨هـ: ٦١) .

وقال أيضاً : " إن الذكر شفاء القلب ودواءه والغفلة مرضه ، فالقلوب مريضة وشفاؤها ودواؤها في ذكر الله تعالى "

(الوابل الصيب،١٤٠٨هـ: ٩٩)

ويرى ابن القيم أن ذكر الله تعالى يزيل التوترات العصابية والمخاوف الحادثة والمستقبلية ويبعث في النفس الهدوء والطمأنينة ويفرح القلب ويقوي البدن حيث يقول : " إن ذكر الله عز وجل يذهب عن القلب مخاوفه كلها وله تأثير عجيب في حصول الأمن ، فليس للخائف الذي قد اشتد خوفه نفع من ذكر الله عز وجل إذ بحسب ذكره يجد الأمن ويزول خوفه حتى كأن المخاوف التي يجدها أمان ، والغافل خائف مع أمنه حتى كأن ما هو فيه من الأمن كله مخاوف " (الوابل الصيب،١٤٠٨هـ:١٠٥)

وتستشهد الباحثة على ذلك بقوله النبي ﷺ: (**... وما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ويتدارسونه فيما بينهم إلا نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفتهم الملائكة ، وذكرهم الله فيمن عنده ، ومن بطأ به عمله لم يسرع به نسبه**) .

(رواه مسلم ، ج ٤ ، رقم الحديث٢٦٩٩ :٢٠٧٤)

وترى الباحثة أنه إلى جانب ذكر الله تعالى وأفضليته في تهدئة النفس وترطيب القلب ،فتلاوة القرآن تعد من أفضل الذكر على الإطلاق حيث أن تلاوته تبعث في النفس السكينة وتدخل في الصدر الانشراح فهو شفاء للنفوس من أمراضها و أدرانها خاصة التي تعتقد فيه الشفاء ، وفي ذلك يقول ابن القيم – رحمه الله – :

" إن أعظم الأدوية والأسقية ، وانفعها للقلوب والأبدان ، والمعاش والمعاد والدنيا والآخرة ؛ هو:القرآن الذي هو شفاء من كل داء ؛ كيف لا ينفع القلوب التي لا تعتقد فيه الشفاء والنفع بل لا يزيدها إلا مرضاً على مرضها. وليس لشفاء القلوب دواء قط انفع من القرآن فإنه شفاؤها التام الكامل الذي لا يغادر فيها سقماً إلا أبرأه ويحفظ عليها صحتها المطلقة ، ويحميها الحمية التامة من كل مؤذ ومضر ومع هذا فإعراض أكثر القلوب عنه ، وعدم اعتقادها الجازم الذي لا ريب فيه أنه كذلك وعدم استعماله ،والعدول عنه إلى الأدوية التي ركبها بنو حدسها حال بينها وبين الشفاء به ؛ وغلبت عليه العوائد، اشتد الإعراض ، وتمكنت العلل والأدواء المزمنة من القلوب ؛ وتربي المرضى والأطباء على علاج بني جنسهم ، وما وصفه لهم شيوخهم ومن يعظمونه ويحسنون به ظنونهم . فعظم المصاب ؛ استحكم الدواء ، وتركبت أمراض وعلل أعيا عليهم علاجها ؛ وكلما عالجوها بتلك العلاجات الحادثة تفاقم أمرها وقويت " . (الطب النبوي ،١٤١٨هـ: ١٨٧)

فقراءة القرآن تهدي للرشد وتؤدي إلى الاطمئنان والثقة بالله وإزالة القلق والاضطرابات النفسية .

وتؤيد الباحثة ذلك بما أشار إليه رسول الله ﷺ إلى أن القرآن دواء لجميع الأمراض سواء كانت نفسية أو بدنية . قال رسول الله ﷺ: **(خير الدواء القرآن)**. (أخرجه ابن ماجة ، ج٢ ، رقم الحديث ٣٥٣٣ : ٣٥٧) إذ هو من أنفع الأدوية على الإطلاق يقول ابن القيم : " ولما كان الحزن والهم والغم يضاد حياة القلب واستنارته سأل أن يكون ذهابها بالقرآن فإنها أحرى أن لا تعود ، وأما إذا ذهبت بغير القرآن من صحة أو دنيا أو جاه أو زوجة أو ولد فإنها تعود بذهاب ذلك " . (الفوائد،١٤١٩هـ : ٣٠)

كما بين أنه عند اضطراب القلب وقلقه وورود الأحزان والمخاوف عليه أن يقرأ آيات السكينة فإن فيها تأثير كبير في سكون القلب وطمأنينته فقال :" وقد ذكر الله سبحانه السكينة في كتابه في ستة مواضع الأولى : قوله تعالى : ﴿ وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ ءَايَةَ مُلْكِهِۦٓ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلتَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ ﴾ (سورة البقرة : ٢٤٨) .

الثاني قوله تعالى: ﴿ ثُمَّ أَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ وَعَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴾ (سورة التوبة:٢٦٩)

الثالث قوله تعالى : ﴿ إِذْ يَقُولُ لِصَٰحِبِهِۦ لَا تَحْزَنْ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَنَا ۖ فَأَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُۥ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا ﴾ .(سورة التوبة : ٤٠)

الرابع : قوله تعالى : ﴿ هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ فِى قُلُوبِ ٱلْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوٓاْ إِيمَٰنًا مَّعَ إِيمَٰنِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾ ﴾ (سورة الفتح :٤).

الخامس : قوله تعالى : ﴿ ۞ لَّقَدْ رَضِيَ ٱللَّهُ عَنِ ٱلْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ ٱلشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَٰبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا ﴿١٨﴾ ﴾ (سورة الفتح : ١٨) .

السادس : قوله تعالى : ﴿ إِذْ جَعَلَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ فِي قُلُوبِهِمُ ٱلْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ ٱلْجَٰهِلِيَّةِ فَأَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ وَعَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴾

(سورة الفتح : ٢٦)

وكان شيخ الإسلام ابن تيميه – رحمه الله – إذا اشتدت عليه الأمور قرأ آيات السكينة . وسمعته يقول في واقعة عظيمة جرت له في مرضه ، تعجز العقول عن حملها ، من محاربة أرواح شيطانية ظهرت له إذ ذاك في حال ضعف القوة قال : فلما اشتد على الأمر ، قلت لأقاربي ومن حولي اقرعوا آيات السكينة قال : ثم أقلع عني ذلك الحال ، وجلست وما بي قلبه وقد جربت أنا أيضاً قراءة هذه الآيات عند اضطراب القلب بما يرد عليه فرأيت لها تأثيراً عظيماً في سكونه وطمأنينته " .

(مدارج السالكين،١٤١٦هـ،ج٢ : ٤٦٩)

وقد أشار الشرقاوي (١٩٨٤م : ٣٥٠) إلى أن هناك اختلاف بين العلاج بالطرق النفسية وبين العلاج بالذكر ، فالطرق العلاجية التي يتبعها بعض علماء النفس الحديث تستهدف تخليص المريض من أمراضه عن طريق تعرية الرغبات واستظهار المكبوتات ، وأن هذا العلاج وقتي لا يغير الشخصية الإنسانية تغييراً جذرياً ، وأن العلاج لا يعطي وقاية من الأمراض التي سبق أن أصيب بها ، وأن الطريقة المثلى إنما تكون عن طريق التفكر في الله باللسان والقلب ، فذكر الله يسلب ما في النفس من هواجس ووساوس ومخاوف ، ليتبدل مكانها السكينة والرضا والأمن والمحبة ، وبذلك يعيد إلى نفس المريض الثقة بالله وفي الله ، فلا يفكر في آفات نفسه وعيوبها ،وإنما يتجه بكليته إليه تعالى فيؤنسه في وحشته

ويطمئن قلبه الخائف ، فتسكن سريرته ويشعر بالراحة والفرح والسعادة .

عن أبي ذر رضي الله عنه قال : قلت يا رسول الله أوصني قال : ("**عليك بتقوى الله فإنه راس الأمر كله** ". **قلت يا رسول الله ، زدني ،قال :"عليك بتلاوة القران ، وذكر الله ، فإنه نور لك في الأرض ،وذخر لك في السماء").** (رواه ابن حبان ،ج٢،كتاب البر والإحسان ،باب ما جاء في الطاعات وثوابها : ٧٨).

ج ـ الصبر :

اعتبر ابن القيم الصبر من الأسس التي تشكل أهمية فيما ينبغي أن يكون عليه الإنسان من الصحة النفسية يقول : " وأكثر أسقام البدن والقلب إنما تنشأ من عدم الصبر ، فما حفظت صحة القلوب والأبدان والأرواح بمثل الصبر " . (الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٣٨٧)

قال تعالى: ﴿ وَأَن تَصْبِرُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٥﴾ ﴾

(سورة النساء : ٢٥)

وقال تعالى : ﴿ وَلَئِن صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِّلصَّٰبِرِينَ ﴿١٢٦﴾ ﴾

(سورة النحل : ١٢٦)

ذلك أن التحلي بالصبر يحمي الإنسان من الإصابة بكثير من الأمراض النفسية ويجعله أكثر قدرة على تحمل وتقبل الأقدار ، أما إذا فقد الصبر تعذر عليه تحمل المشاق وتبعات الحياة ووقع فريسة في مصايد الأمراض النفسية . يقول : " فإذا فقد الصبر واليقين تعذر عليه ذلك وإذا قوي يقينه وصبر هانت عليه كل مشقة يتحملها في طلب الخير واللذة الدائمة " . (الفوائد ،١٤١٩هـ: ١٣٩)

فالصبر عند ابن القيم : "حبس النفس على المكروه وعقل اللسان عن الشكوى ، ومكابدة الغصص في تحمله وانتظار الفرج عند عاقبته " .
(طريق الهجرتين ،١٤١٩هـ: ٤٧٤)

فيتضح من ذلك أن تقوية الإنسان لنفسه، وحملها على الالتزام بأوامر الله والابتعاد عما نهى عنه ،وعدم الجزع والتسخط والشكوى حال حدوث البلية فلا يسمح لنفسه أن تجزع ولا أن يستوي عنده حال النعمة والمحنة فلا يصاب بضيق واضطراب القلب ، وبذلك يشعر بالاستقرار النفسي حال حدوث الأحداث وتزول النوازل سواء كانت سارة أو ضارة .

وأوضح ابن القيم أن الصبر يشتمل على ثلاثة أنواع : صبر على فعل الطاعات، واجتناب المعاصي ،وعلى قضاء الله تعالى وقدرة . ومن أتى بها وتحملها فهو من الصابرين البعيدين عن أمراض النفس وعللها . يقول : " والصبر باعتبار متعلقة ثلاثة أقسام : صبر على الأوامر والطاعات حتى يؤديها ، وصبر عن المناهي والمخالفات حتى لا يقع فيها، وصبر على الأقدار والاقضية حتى لا يتسخطها ".

(عدة الصابرين،١٤١٠هـ : ٤٦)

وقال أيضاً : " ومن استكمل هذه المراتب الثلاث استكمل الصبر ولذة الدنيا والآخرة ونعيمها ، والفوز والظفر فيها ، فلا يصل إليه أحد إلا على جسر الصبر ، كما لايصل أحد إلى الجنة إلا على الصراط قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: **(خير عيش ادركناه بالصبر)** " .

(الطب النبوي،١٤١٦هـ:٣٨٧)

كما أن الصبر يتطلب من الإنسان الجهد ، إلا أن له من العواقب والنتائج ما هو خير ، فبه يهدأ الإنسان وينعم بالسكينة والاطمئنان لأنه على ثقة من أن الله سبحانه وتعالى سيفرج عنه ويقضي له. ويؤيد ذلك قوله صلى الله عليه وسلم : **(عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير ، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن ، إن أصابته سراء شكر فكان خير له ، وإن أصابته ضراء صبر فكان خير له)** (رواه مسلم ،ج٤،رقم الحديث ٢٩٩٩: ٢٢٩٥)

وترى الباحثة أن الصبر لا يكون إلا بالإيمان وتصبير النفس على ما تكره وبدون إيمان لا يكون إلا الضعف، والعجز عن تغيير الواقع

والاستسلام للمكروه الحادث فيصبح بائساً غير قادر على التعامل مع الناس بشكل سوي فيعيش في حياة بائسة يائسة فينتابه القلق والاضطراب نتيجة لعدم الصبر المقرون بالإيمان ، لذا فقد جعل ابن القيم الصبر من الإيمان فقال :" و لهذا كان الصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد ، ولا إيمان لمن لا صبر له ، كما أنه لا جسد لمن لا رأس له وأخبر النبي ﷺ في الحديث الصحيح وقال : **(من يتصبر يصبره الله ، وما أعطى أحد عطاء خير و أوسع من الصبر)** (البخاري ،ج١ رقم الحديث ١٤٦٩: ٦٢٩)" (مدارج السالكين،١٤١٨هـ، ج٢ : ١٤٩) .

ومن خلال ذلك يتبين تأكيد الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمة الله ـ على الصبر ،والقدرة علىتحمل الصراعات،والاحباطات والتي لها أثرها في تحقيق التوازن النفسي،إلا أن اغلب الاتجاهات النفسية الغربية اهتمت بنوع واحد من الصبر وهو الصبر على الأقدار وعلقته بالحد من الصراع ومن ثم تحقيق الهدوء والراحة الدنيوية،يقول مهدي (١٤١١هـ: ٥٣) :"إن كل ما يحتاجه الفرد من علاج حسب مفهوم فرويد هو تخفيف حدة الصراع عن طريق الكشف عن تلك النزعات ثم مساعدة الفرد على التعبير عنها ويكون ذلك بوسائل عدة : زيادة القدرة على الاستبصار لديه من جهة ، ثم العمل على إضعاف ذاته العليا القاسية من جهة أخرى " .

وكما أن أصحاب التحليل النفسي ينظرون للصبر على أنه نوع من الكبت الذي يخفف المرء به عما يعانيه في اللاشعور .

يقول الشرقاوي (١٩٨٤م :٣٦٢) : الصبر ليس نوعاً من الكبت الذي يخفف به المرء فيه عما يقاسيه بكبته في اللاشعور،ولكن هو عملية هروب مستمرة ودائمة...وكأن ليس هناك ما يصبر عليه وما يتحمله،إذ هو فرار من الوعي إلى اللاوعي ،أما الصابر فهو واعي لكل ما يفعل ومدرك على ماذا يصبر مصداقا، لقوله تعالى: ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ ٱلْمُجَٰهِدِينَ مِنكُمْ وَٱلصَّٰبِرِينَ وَنَبْلُوَا۟ أَخْبَارَكُمْ ﴿٣١﴾ ﴾ (سورة محمد :٣١)

كما بين في موضع آخر أن ما يدعيه أصحاب التحليل النفسي من هروب الناس جميعاً إلى كبت دوافعهم العدوانية والشهوانية ،مجرد فرض لا يؤيده أي استدلال منطقي أو أسباب مقبولة بصوره عقلية ، ذلك لان الإنسان مسؤول عن نفسه ، إذ عليه أن يختار طريق الخير(الصبر في سبيل الله) أو طريق الشر(الكبت ، الغفلة عن الله) .

إذن فالصبر بهذا المعنى هو مفهوم إسلامي لا يعرفه علماء النفس الغربيون الذين لم يعرفوا غير الكبت وهو"عملية لا شعورية تدفع بالذكريات المؤلمة والرغبات الغريزية المرفوضة إلى غياهب اللاشعور محملة بطاقة تظل تقلق الإنسان في محاولتها للخروج إلى مستوى الشعور ومحاولة الجهاز النفسي كتمانها " . (المهدي ، ١٤١١هـ : ١١٩)

وبهذا المعنى يختلف ابن القيم معهم في نظرته للصبر وذلك في أن الإنسان المؤمن يتناول معظم أفكاره ومشاعره والمؤثرات المحيطة به بذهن وفكر واعي ، وما لا يقدر عليه لا يكبته بل يصبر عليه لأنه على علم بالأجر الذي أعده الله تعالى للصابرين ، قال تعالى : ﴿ إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾ ﴾ (سورة الزمر : ١٠)

ويتفق الفرماوي (د.ت:٢٠٩) مع ابن القيم ـ رحمه الله ـ في ذلك حيث بين " أن ا لصبر ليس كبتًا وذلك لأنة يتم على مستوى الشعور ويقوم به العقل بنزعه روحيه تصل بالإنسان الى التوازن " .

د ـ الدعاء :

أعتبر ابن القيم الدعاء من أنفع الأدوية ، وأقوى الأسلحة في الحد والتخفيف من القلق والحزن ورفع الهموم والغموم ، وذهاب ضيق الصدر وكدر الفكر . يقول : " والدعاء من أنفع الأدوية ، وهو عدو البلاء ، يدافعه ويعالجه ، ويمنع نزوله ، ويرفعه ، أو يخففه إذا نزل . وهو سلاح المؤمن ، كما في حديث علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال : قال رسول الله

ﷺ: **(الدعاء سلاح المؤمن ، وعماد الدين ، ونور السماوات والأرض)** ". (الجواب الكافي،١٤١٧هـ: ٢٥).

(رواة الحاكم ، ج١، كتاب الدعاء:٤٩٢)

كما أن ثقة المؤمن في استجابة الله تعالى لدعائه في حد ذاتها تخفف من كربه وهمه وغمه وقلقه ، وتمده بقوة تعينه على الصبر والتحمل، وتبث فيه الشعور بالاطمئنان والراحة النفسية ، أما إذا كان يدعو وهو شاك لاهٍ غافل فقد لا ينفع الدواء ولا يصيب السلاح يقول : "فالدعاء من أقوى الأسباب في دفع المكروه وحصول المطلوب ولكن قد يختلف عنه أثره ، إما لضعفه في نفسه بأن يكون دعاء لا يحبه الله ، لما فيه من العدوان وإما لضعف القلب وعدم إقباله على الله وجمعيته عليه وقت الدعاء فيكون بمنزلة القوس الرخو جداً ، فإن السهم يخرج منه خروجاً ضعيفاً ." عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال : **(ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة ، واعلموا أن الله لا يقبل دعاء من قلب غافل لاه)** .(رواه الحاكم ، ج١،كتاب الدعاء:٤٩٣)

(الجواب الكافي،١٤١٧هـ: ٢٤)

فتيقن المؤمن بوعده تعالى بأنه يستجيب دعوة الداعي مصدقاً لقوله تعالى:

﴿ وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدۡعُونِيٓ أَسۡتَجِبۡ لَكُمۡ ﴾ .(سورة غافر : ٦٠)

وقال تعالى : ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌۖ أُجِيبُ دَعۡوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِۖ فَلۡيَسۡتَجِيبُواْ لِي وَلۡيُؤۡمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمۡ يَرۡشُدُونَ ١٨٦ ﴾

(سورة البقرة: ١٨٦)

من شأنه أن يحدث تهدئةً لنفسه وتلاشياً لقلقه وذهاباً لحزنه ، لإيمانه بأنه يسمع وأنه لا يرد دعوة داعٍ بغض النظر عن كونه قد استجاب له أو لم يستجب له لأن مجرد التوجه إليه ومناجاته وبث الشكوى إليه وإفضائه له عما يعانيه ، كفيل بأن يشعره بالراحة والطمأنينة والهدوء النفسي ، عن

أبي هريرة رضي الله عنه قال رسول الله ﷺ: **(ما من رجل يدعوا الله بدعاء إلا استجيب له فإما أن يعجل له في الدنيا وإما أن يدخر له في الآخرة وإما أن يكفر عنه من ذنوبه بقدر ما دعا مالم يدع بإثم أو قطيعة رحم أو يستعجل ، قالوا : يا رسول الله وكيف يستعجل ؟ قال : يقول دعوت ربي فما استجيب لي)**(رواه الترمذي ،م٥، رقم الحديث٣٦٠٤: ٥٥٧)

وقد أورد ابن القيم ــ رحمه الله ــ مجموعة من الأدعية التي تزيل الهم والغم وتدفع الكرب والحزن وتشعر بالاطمئنان وانشراح الصدر منها:

عن ابن عباس أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب : **(لا إله إلا الله العظيم الحليم ، لاإله إلا الله رب العرش العظيم ، لاإله إلا الله رب السماوات السبع ، ورب الأرض ، ورب العرش الكريم) .**

(رواه البخاري ، ج٤ رقم الحديث ٦٣٤٦: ٢٥٨)

عن أسماء بنت عميس قالت : قال لي رسول الله ﷺ: **(ألا أعلمك كلمات تقوليهن عند الكرب .أو في الكرب .: الله ربي الله ربي لا أشرك به شيئا) .** (رواه ابن ماجه ، ج٢ ، رقم الحديث ٣٨٨٢ : ٤٥٥) .

عن أبي بكره أن رسول الله ﷺ قال : **(دعوة المكروب : اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين ، واصلح لي شأنه كله ، لا إله إلا أنت) .** (رواه أبو داود ، رقم الحديث ٥٠٨٩ : ٧٦٨)

عن ابن مسعود رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال : **(ما أصاب أحدا هماً ولا حزن فقال : اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ، ناصيتي بيدك ماض في حكمك ، عدل في قضاؤك ؛ أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك ، أو أنزلته في كتابك ، أو علمته أحداً من خلقك ، أواستأثرت به في علم الغيب عندك ؛ أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ، ونور صدري وجلاء حزني ، وذهاب همي .إلا أذهب الله حزنه وهمه ، أبدله مكانه فرحاً).** (رواه أحمد في مسنده ، ج١ ، رقم الحديث ٣٧١١ : ٤٨٩) .

عن أبي سعيد الخدري ، قال : **(دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم ـ ذات يوم ـ في المسجد ، فإذا هو برجل من الأنصار ، يقال له : أبو امامة فقال : يا أبا امامة مالي أراك في المسجد في غير وقت الصلاة ؟ فقال : هموم ألزمتني ، وديون يا رسول الله ، فقال : ألا أعلمك كلاماً إذا أنت قلته أذهب الله عز وجل همك ، وقضي دينك ؟ قال قلت : بلى يا رسول الله ، قال : قل إذا أصبحت ، وإذا أمسيت : اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ، وأعوذ بك من العجز والكسل ، وأعوذ بك من الجبن والبخل ، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال . قال : ففعلت ذلك ؛ فأذهب الله ـ عز وجل ـ همي وقضي عني ديني)** .

(رواه أبو داود ، رقم الحديث ١٥٥٥: ٢٤١)

وقد أشار عبد الله (١٤١٠هـ : ١٧) : " إلى أن بعض الأطباء يرون أن في هذا الحديث علاج نفسي يفوق أعلى وأحدث علاج : لأن هذا الدعاء الذي علمه رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم ـ لرجل من أمته وهو : أن يفضي بهمومه وأحزانه إلى الله حتى لا تعتلج في صدره فتؤذي صحته وتضعف عزيمته. وقد أثبت الأطباء النفسيون حديثاً أن علاج التوتر النفسي والاضطرابات العصبية والقلق إنما يكون بالإفضاء وليس بالكتمان " .

وقد ذكر نجاتي (١٤١٣هـ) أن ابن القيم قد قام باستخراج الأدوية الروحية من خلال تحليل أحاديث رسول الله ﷺ والتي تتضمن علاجاً الكرب والهم والحزن حيث قال : (هذه الأدوية تتضمن خمسة عشر نوعاً من الدواء ـ فإن لم تقوا على إذهاب داء الهم والغم والحزن فهو داء قد استحكم وتمكنت أسبابه ، ويحتاج إلى استفراغ كلي :

١ـ توحيد الربوبية.

٢ـ توحيد الألوهية .

٣ـ التوحيد العملي الإعتقادي.

٤ـ تنزيه الرب تعالى عن أن يظلم عبده أو يأخذهُ بلا سبب من العبد يوجب ذلك .

٥ـ اعتراف العبد بأنه هو الظالم .

٦ـ التوسل إلى الرب بأحب الأشياء إليه ، وهو أسمائه وصفاته ومن أجمعها لمعاني الأسماء والصفات : الحي القيوم .

٧ـ الاستعانة به وحده .

٨ـ إقرار العبد له بالرجاء .

٩ـ تحقيق التوكل عليه والتفويض إليه والاعتراف له ؛ بأن ناصيته في يده يصرفه كيف يشاء ؛ وأنه ماض فيه حكمه ، عدل فيه قضاؤه .

١٠ـ أن يرتع قلبه في رياض القرآن ، ويجعله لقلبه كالربيع للحيوان وأن يستضيء به في ظلمات الشبهات والشهوات ؛ و أن يتسلى به عن كل فائت ، ويتعزى به عن كل مصيبة ، ويستشفي به أدواء صدره فيكون جلا حزنه وشفاء همه وغمه .

١١ـ الاستغفار .

١٢ـ التوبة .

١٣ـ الجهاد .

١٤ـ الصلاة .

١٥ـ البراءة من الحول والقوة وتفويضهما إلى من هما بيده.

(الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٢٧٢)

ويتضح من خلال ذلك أن ابن القيم ـ رحمه الله ـ يركز على الأدوية الروحية الكفيلة بوقاية الإنسان وشفاءه من علل النفس و أسقامها دون الحاجة إلى عقاقير و مهدآت تفيد ساعة وتتعب ساعات والتي يركز عليها أطباء النفس الغربيين تركيزاً أولياً متجاهلين فاعلية الأدوية الروحية في تخليص الإنسان من قلقه والتخفيف من حزنه وكربه .

وكما ذكر عيسوي (د.ت : ٢٤٧) :

" أن الدعاء يشبه المنهج الذي يستخدمه علماء النفس في الوقت

الحاضر ، ويطلقون عليه الإيحاء الذاتي ، وفيه يردد المريض كلمات يشجع بها نفسه بأنه أصبح أكثر قوة وصحة ، وأنه يشفى من علته تدريجياً ، وذلك حتى يقتنع بهذه الفكرة فتتحسن حالته الصحية أما الدعاء فيمتاز بلجوء المريض إلى قوة عظيمة مؤيدة ومعضدة ومساعدة هي قوة الله سبحانه وتعالى ، وهو أقرب إليه من حبل الوريد يستجيب لدعوة الداعي ويمد إليه العون ويشبه هذا مع الفارق ما يعرف الآن بالعلاج التعضيدي".

وقد ذكر صباح (١٤١٥هـ : ١٥٦) أن الدعاء جامع لعلاجين علاج رباني وآخر نفساني : " والدعاء طلب إعانة الله من تخفيف أمر ما وهو نوع من الإيحاء للخلاص من صفات قبيحة معينة فيجمع فيه العلاجان الرباني والنفساني في مواجهة النفس والشيطان " .

و ـ الاستغفار والتوبة :

إن الشعور بالذنب يسبب للفرد الكثير من الآلام النفسية التي تحول دون عيشه في راحة واطمئنان وسكينة ، ذلك أن الشعور بالنقص الناتج عن الشعور بالذنب والخطيئة يؤرق حياته ويجعله يتخبط في دوامة القلق وتيارات الأحزان . إلا أن العلاج النفسي الأمثل لذلك لا يكون إلا بالتوبة والاستغفار، ذلك لأن التوبة تزيل هذا الشعور وتنظف القلب وتبعث في نفسه الأمل وتحقق له الشعور بالاطمئنان والراحة وفي ذلك يقول ابن القيم: " فالتوحيد يدخل العبد على الله ، والاستغفار والتوبة يرفع المانع ويزيل الحجاب الذي يحجب القلب عن الوصول إليه فإذا وصل القلب إليه زال عنه همه وغمه وحزنه ، وإذا انقطع عنه حضرته الهموم والغموم والأحزان وآتته من كل طريق ، ودخلت عليه من كل باب " .

(شفاء العليل ،١٤٢٠هـ،ج ٢ : ٧٥٢).

وقد بين ابن القيم مدى التأثير الذي يحدثه الاستغفار في ذهاب الهم والغم والتخفيف من ضيق الصدر والصراع الذي يحدثه الشعور بالذنب وفي هذا المعنى يقول : "وأما تأثير الاستغفار في دفع الهم والغم والضيق فلما اشترك في العلم به أهل الملل وعقلاء كل أمة : أن المعاصي والفساد

توجب الهم والغم ، والخوف والحزن وضيق الصدر ، وأمراض القلب ، حتى إن أهلها إذا قضوا منها أوطارهم وسئمتها نفوسهم ارتكبوها دفعاً لما يجدونه في صدورهم من الضيق والهم والغم ، وإذا كان هذا تأثير الذنوب والآثام في القلوب فلا دواء لها إلا التوبة والاستغفار".

(الطب النبوي،١٤١٨هـ : ٢٧٩).

وقد قارن ابن القيم بين من يرجع عن ذنبه و ماله من فرح القلب وانشراح الصدر ، وبين من يفرح بالمعصية وماله من الهموم والغموم والأحزان . يقول : "وأنظر ما يعقبه فرح الظفر بالذنب من أنواع الأحزان والهموم والغموم والمصائب ؛ فمن يشتري فرحه ساعة بغم الأبد ؟ وأنظر ما يعقبه فرح الظفر بالطاعة والتوبة النصوح من الانشراح الدائم والنعيم، وطيب العيش ، و وازن بين هذا وهذا".

(مفتاح دار السعادة ،١٤١٦هـ ج٢ : ٢٨٣)

كما بين الآثار التي تحدثها التوبة للتائب يقول : " إن التوبة توجب للتائب آثاراً عجيبة من المعاملة التي لا تحصل بدونها ، فتوجب له من المحبة والرقة واللطف وشكر الله وحمده والرضا عنه عبوديات آخر فإنه إذا تاب إلى الله قبل الله توبته فرتب له على ذلك القبول أنواعاً من النعم لا يهتدي العبد لتفاصيلها بل لا يزال يتقلب في بركتها وآثارها ما لم ينقضها ويفسدها " . (مفتاح دار السعادة ،١٤١٦هـ ،ج٢ : ٢٨٢)

ومما يخفف شعور الفرد بالذنب هو أن يعلم أنه بطبيعته معرض للذنب والخطيئة وتؤيد الباحثة ذلك بقوله ﷺ من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال : **(والذي نفسي بيده ، لو لم تذنبوا لذهب الله بكم ، وجاء بقوم يذنبون ، فيستغفرون الله تعالى فيغفر لهم)**

(رواه مسلم ، ج٤، رقم الحديث ٢٧٤٩: ٢١٠٦)

لذا فإن الشعور بالذنب أمر مطلوب فعلاً لحصول التوبة منه . إذ أن الشعور بالذنب طريق للخلاص منه عن طريق التوبة وفي هذا يقول ابن القيم : "وهاهنا دقيقة قل من يتفطن لها إلا فقيه في هذا الشأن وهي أن

كل تائب لا بد له من أول توبته من عصرة وضغطه في قلبه من هم وغم أو ضيق أو حزن " . (طريق الهجرتين،١٤١٩هـ : ٤٣٨) .

وتصل الباحثة إلى أن مفهوم الذنب والشعور به عند ابن القيم طريق لمعرفته ، والتخلص منه عن طريق التوبة لموجبة لراحة الضمير وهدوء النفس وزوال القلق وذهاب الحزن .

ويؤيد ذلك الفرماوي (د.ت :٢١١) بقوله " أن التوبة علاج ناجح لشعور الإنسان بالذنب والقلق والندم ، فإذا تراكمت هذه الاحساسات والمشاعر لدى الإنسان أدت به إلى اضطرابات نفسية تسبب عنها اختلال مهم في توازنه النفسي ومن ثم سلوكه اليومي" . أما عند علماء النفس الغربيين وخاصة التحليليين فهو مرتبط بتحقير الذات وخاصة أنهم ربطوه بذنوب لا شعورية متعلقة (بعقدة أوديب والكترا).

وقد أشار فهمي (١٤٠٧هـ : ٣٦٩) إلى ذلك وقال : " إن الشعور بالخطيئة أو الذنب عند فرويد يرجع إلى رغبات محرمة كعشق الأم (عقدة أوديب) . والشعور بالخطيئة عند فرويد من الأسباب الهامة لتكوين (العصاب) إن الخطيئة في نظر فرويد عبارة عن مشاعر تتعلق بالمستقبل وليست بالماضي .. . أمور تتصل بنزعات يرغب الفرد في ممارستها ، ولكنه لا يجرؤ على ذلك " .

كما بين قطب (١٤٠٣هـ : ١٠٨) عندما تحدث عن قصة ماعزوالغامدية ــ رضي الله عنهما ــ بعد توبتهما قال : " هناك فرق بين الشعور بالإثم الذي يقول فرويد أنه كامن في اللاشعور ، وأنه يدفع الناس إلى طلب إيقاع العقوبة على جرائم لم يرتكبوها ، أو تعذيب النفس تكفيراً عن هذا الإثم الخفي وبين الشعور الواعي بجريمة محددة . ومن الملاحظ أنهما لم يقتلا نفسيهما ولم يعرضا أنفسهما لمخاطر قد تقضي عليهما ، لإراحة ضميرهما القلق . وإنما تقدما إلى رسول الله ليطهرهما طمعاً في رضاء الله ومغفرته " .

ويتضح مما سبق أن التوبة ماهي إلا تخليص من مشاعر الذنب وتحويلها إلى مشاعر تفاؤل ورضا وإقبال على الحياة وليست كما يدعيه (فرويد) فهي من انفع الأدوية العلاجية التي تسهم في تخلص من الأعراض المرضية التي يسببها الشعور بالذنب .

يقول صلاح (١٤١٤هـ : ٧٠) إن الإنسان حينما يرتكب ذنباً فإن الله يفتح له باب المغفرة والتوبة ، وعند ذلك لا مجال للخوف والصراع الدائم كما عند فرويد بين ألهو وبين الأنا الأعلى ولا مجال للكبت ولا اللاشعور ،ذلك لأن الإسلام يتعامل مع الإنسان في واقعة إذ انه غير معصوم من الخطأ، بل كل ابن آدم خطاء ، يقول الله تعالى :

﴿ قُلْ يَٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ ﴾

(سورة الزمر : ٥٣) .

وفرق الشناوي (١٤١٦هـ) بين نموذج التوبة المقترح من قبل الباحثين ونموذج التوبة الذي هو من عند الله حيث بين أن الباحثين النفسيين توصلوا في السنوات الأخيرة لاتباع نموذج قريب من نموذج التوبة ، يبدأ بمراقبة الذات ، ثم عملية التصحيح ثم الحكم على التصحيح فهذا الأسلوب يشابهه في الإطار، وليس في المحتوى ذلك لأنه يخضع فقط إما لحكم العقل ، أو لحكم العاطفة ، ويربط بين أفعال الدنيا ، وجانب الدين ، أما النموذج الإسلامي فهو قائم على أساس منهج ثابت شرعه خالق الإنسان فهو ليس أمر اجتهادي بين الفرد ونفسه أو بين فرد وآخر.

العلاج العقلاني من وجهة نظر ابن القيم :

إن الفرد معرض في حياته لكثير من مواقف الفشل والإحباط ، والتي تؤدي به إلى أفكار متضاربة تفقده الطمأنينة والأمن ،وتحيطه بهالة من الصراعات ، والهموم والغموم،لذا فعليه أن يعد العدة لمواجهة كل ما

يعترضه من مشاق وصعوبات ، والآم وإبتـــلاءات تقـــف حـــائلاً أمامـــه تمنعـــه من النــــهوض.

ولهذا فقد وضع ابن القيـــم ــ رحمـــه الله ــ أصـــول عقلانيـــة مســـتمدة من الكتاب والسنة لو تمكن الفرد مـــن إدراكـــها وتفهمـــها والعمـــل بـــها لنجـــى من شباك القلق ، وخيـــوط الحـــزن والتـــي إذا مـــا تمكنـــت منـــه و أحكمـــت سيطرتها عليه خلفت معاناة نفسية وبدنية قيـــدت حياتـــه ، فـــأصبحت لا معنـــى ولا حركة ولا شعور لها فمن تلـــك الأصـــول :

١ــ أن يعلم أن ما يعتريه من الهم والغـــم والحـــزن ومـــا ينتابـــه مـــن القلـــق والاضطراب ما هو إلا سنة الله تعـــالى فـــي الأرض وأنـــه أمـــر لا بـــد منـــه للطبيعة الإنسانية، يقول : "إن ما يصيب المؤمـــن فـــي هـــذه الـــدار مـــن أدلـــة عدوه عليه وغلبته له وأذاه له في بعض الأحيـــان أمـــر لازم لا بـــد منـــه وهـــو كالحر الشديد والبرد الشـــديد والأمـــراض والـــهموم والغمـــوم فـــهذا أمـــر لازم للطبيعة والنشأة الإنسانية في هـــذه الـــدار " .

(إغاثةاللهفان،د.ت،ج٢: ١٨٩) .

وقال أيضاً : " فمن ظن أنه يتخلص من الألـــم بحيـــث لا يصيبـــه البتـــه فظنه أكذب الحديث ،فـــإن الإنســـان خلـــق عرضـــة للـــذة والألـــم والســـرور والحزن والفرح والغم .. .. وذلك من جهـــة تركيبـــه وطبيعتـــه وهيئتـــه فإنـــه تركب عن أخلاط متعادية متضادة يمتنع أو يعـــز اعتدالـــها مـــن كـــل وجـــه ، بل لا بد أن يبغي بعضها على بعض ، فتخـــرج عـــن حـــد الاعتـــدال فيحصـــل الألم " . (شفاء العليـــل،١٤٢٠هـــ ، ج٢ : ٦٧٢)

٢ــ أن يعلم أن المحن والبلايـــا شـــرطاً فـــي وصولـــه إلـــى درجـــة الكمـــال الإنساني (الصحة النفســـية) .

> يقول : " إنه سبحانه يحـــب مـــن عبـــاده تكمـــيل عبوديتـــهم علـــى السراء والضراء ، وفي حال العافيـــة والبـــلاء وفـــي حـــال إدالتـــهم والإدالةِ عليهم . فلله سبحانه على العباد في كلتـــا الحـــالين عبوديـــة بمقتضى الحال . لا تحصـــل إلا بـــها ولا يســـتقيم القلـــب بدونـــها ،

كما لا تستقيم الأبدان إلا بالحر والبرد ، والجوع والعطش والتعب والنصب ، و أضدادها .فتلك المحن والبلايا شرطاً في حصول الكمال الإنساني والاستقامة المطلوبة منه ، و وجود الملزوم بدون لازمة ممتنع " .

(إغاثةاللهفان،د.ت ،ج٢ : ١٩٠)

٣ـ أن يعلم أن الدنيا دار ابتلاء وكرب لا يرجى فيها راحة لأحد . فيقول: " إن سرور الدنيا أحلام نوم ، أو كظل زائل إن أضحكت قليلاً ، أبكت كثيراً؛ وإن سرت يوماً ، ساءت دهراً ؛ وإن منعت قليلاً ، منعت طويلاً ؛ وما ملأت داراً خيرةً ، إلا ملأتها عبرةً ؛ ولا سرته بيوم سرور، إلا خبأت له يوم شرور. وقال ابن سيرين : (ما كان ضحك قط إلا كان من بعده بكاء) ". (الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٢٦٣)

٤ـ أن يعلم أن ما يصيبه من البلاء والحزن وما ينتابه من القلق والضيق إنما هو مأجور عليه . يقول : " فإنهم كلما شاهدوا العوض هان عليهم تحمل المشاق والبلاء". (إغاثةاللهفان،د.ت،ج٢ : ١٨٨)

وقال أيضاً : " إن ينظر إلى ما أصيب به فيجد ربه قد أبقى عليه مثله أو أفضل منه وادخر له ـ إن صبر ورضى ـ ما هو أعظم من فوات تلك المصيبة بأضعاف مضاعفة ؛ وأنه لو شاء لجعلها أعظم مما هي " .(الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٢٦٣)

عن أبي سعيد الخدري وأبي هريرة ـ رضي الله عنهما ـ عن النبي ﷺ قال : **(ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ، ولا هم ، ولا حزن ، ولا أذى، ولا غم ،حتى الشوكة يشاكها ، إلا كفر بها من خطاياه)** .

(البخاري ،ج٤،رقم الحديث ٥٦٤٠ : ٣٦)

٥ـ النظر في حال من ابتلي أكثر من هذا البلاء . يقول : " إن يطفئ نار مصيبته ببرد التأسي بأهل المصائب ، وليعلم أنه في كل واد بنو سعد؛ ولينظر يمنة فهل يرى إلا محنة ؟ ثم ليعطف يسرة ، فهل يرى إلا حسرة؟

وأنه لو فتش العالم لم ير فيهم إلا مبتلى إما بفوت محبوب ، أو حصول مكروه " .(الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٢٦٣)

٦ــ طلب الأجر بالصبر ، وإن الجزع والتسخط لا يشفي عليلاً ولا يرد محبوباً ولا يغير مما كان شيئاً . يقول : " أن يعلم أن فوات ثواب الصبر والتسليم ــ وهو من الصلاة والرحمة والهداية التي ضمنها الله على الصبر والاسترجاع ــ أعظم من المصيبة في الحقيقة ..، وإن الجزع يشمت عدوه ، ويسئ صديقه ويغضب ربه ، ويسر شيطانه ، ويحبط أجره ، ويضعف نفسه " . (الطب النبوي،١٤١٨هـ :٢٦٥).

عن جابر قال : قال رسول الله ﷺ: **(يود أهل العافية يوم القيامة حين يعطى أهل البلاء والثواب لو أن جلودهم كانت قرضت في الدنيا بالمقاريض)** . (رواه الترمذي ،م٧ ،رقم الحديث ٢٤٠٢ : ٢٠٦)

٧ــ أن يعلم أن المصيبة ثابتة وهي أمر لا محالة منه . يقول : " أن يعلم علم اليقين أن ما أصابه لم يكن ليخطئه ، وما اخطأه لم يكن ليصيبه . قال تعالى : ﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِى كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾ ﴾ . (سورة الحديد : ٢٢ــ ٢٣)".

(الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٢٦٣)

٨ ــ أنه بقدر ما في قلب الإنسان من الإيمان يكون البلاء ودفعه أيضاً . يقول : "إن المؤمن إذا أوذي في الله فإنه محمول عنه بحسب طاعته و إخلاصه ووجود حقائق الإيمان في قلبه ، حتى يحمل عنه من الأذى ما لو كان شيء منه على غيره لعجز عن حمله ، وهذا من دفع الله عنه عبده المؤمن ، فإنه يدفع عنه كثيراً من البلاء ، وإذا كان لا بد له من شيء منه دفع عنه ثقله ومؤنته ومشقته وتبعته " (إغاثةاللهفان،د.ت ، ج٢ :١٨٨).

عن مصعب بن أبي سعد عن أبيه قال : قلـــت يـا رسـول الله **أي النـاس اشـد بـلاء؟** قـــال : (**الأنبيـاء ثـم الأمثـل فـالأمثل ؛ يبتلى الرجـل علـى حسـب دينـه ، فإن كان في دينــه صلبـاً اشـتد بـلاؤه ، وإن كـان فـي دينــه رقـة ابتلى على قـدر دينـه ، فما يبـرح البـلاء بـالعبد حتـى يتركـه يمشي علـى الأرض وما عليه خطيئة**)(رواه الـــترمذي ،م٤، رقـم الحديـث ٢٣٩٨: ٢٠٣)

٩ــ أن يعلم أنه كيفما جرى هذا القضاء فهو خـــير لـــه . يقـول : " إن ابتـــلاء المؤمن كالدواء له يســتخرج مـــن الأدواء التـــي لـــو بقيـــت فيـــه أهلكتـــه ، أو نقصت ثوابه ،و أنزلت درجته ، فيســتخرج الابتـــلاء والامتحـــان منـــه تلـــك الأدواء ويستعد به لتمام الأجر وعلو المنزلـــة ، ومعلـــوم أن وجـــود هـــذا خـــير للمؤمـــن مـــن عدمـــه ،عـــن صـــهيب أن رســـول الله ﷺ قـــال: (**عجبـا لامـر المؤمـن أن أمـره كلـه خـير ،أن أصابتــه سـراء شـكر ، وان أصابتــه ضـراء صبر ،وكـان خيراً لـه ،وليس ذلـك ألا للمؤمـن** "

(رواه ابن احبان ،ج٧،:١٥٦) . (إغاثة اللهفان،د.ت، ج٢ : ١٨٩) .

١٠ ــ أن يعلم أن البلاء ساعة وكأنه لم يكـــن ، وأن الله تعـــالى ابتـــلاه رحمـــة به . يقول : "والشدة ابتلاء لا دوام لـــها وإن طـــالت " .

(طريق الهجرتين ،١٤١٩هـ: ٢٩٥)

وقـــال أيضـــاً : "إن الـــذي ابتـــلاه بـــها أحكـــم الحـــاكمين ،وارحـــم الراحمين؛وأنه سبحانه لم يرســـل إليـــه البـــلاء ليهلكـــه ، ولا ليعذبـــه بـــه ، ولا ليجتاحه ؛ وإنما افتقده به ليمتحـــن صـــبره ورضـــاه عنـــه وإيمانـــه ، وليســـمع تضرعه وابتهاله ، وليراه طريحاً ببابه ، لائـــذاً بجنابـــه ؛ مكســـور القلـــب بيـــن يديه ، رافعاً قصص الشكوى إليه " . (الطـــب النبـــوي،١٤١٨هــــ: ٢٦٧)

١١ــ أنها تكفير للذنوب والسيئات . يقول : "فلولا أنـــه ســـبحانه يـــداوي عبـــاده بأدوية المحن والابتلاء ، لطغـــوا وبغـــوا وعتـــوا. والله ســـبحانه إذا أراد بعبـــد خيراً: سقاه دواءً ــ من الابتلاء والامتحان ــ على قـــدر حالـــه ، يســـتفرغ بـــه من الأدواء المهلكة ؛ حتى إذا هَّذبـــه ونقَّـــاه وصفَّـــاه أهَّلـــهُ لأشـــرف مراتـــب

الدنيـا ـ وهـي عبوديتـه ـ وأرفـع ثـواب الآخـرة ، وهـو رؤيتـه وقربه". (الطب النبـوي،١٤١٨هـ: ٢٦٧)

وترى الباحثة أنه بهذه الأصـول التـي متـى مـا وطـن نفسـه عليـها وسعى إلى تخفيف ما يمكن تخفيفه عندئـذ تـزول همومـه وغمومـه وآلامـه . لأن توطين النفس على تحمل المكاره يهونها ويزيل شـدتها فيحصـل لـه مـن السرور وانشراح الصدر وطمأنينة النفس مما لـو لـم يـدرك هـذه الأصـول ويوطن نفسه عليـها .

لذا فقد وضح ابن القيـم الطريقـة المنطقيـة للحـد مـن الاضطرابـات والأمراض النفسية التي تعتري بعض الأفراد حـال وقـوع المصيبـة عليـهم . حيث أنَّ فهم الإنسان لمعنى الابتلاء والمصيبة ، وفهمـه بـأنَّ الحيـاة مـا هـي إلا بلاء واختبار ، وأنَّ هذا البـلاء والامتحـان الدنيـوي مـن أهـم الأسـباب التي تؤمن له الراحة النفسية والسـعادة والاطمئنـان .

يقـول الشـرقاوي (د.ت : ٩١) : " الابتـلاء إذن طريـق للصحـة النفسية ، إذ به تستقيم حال النفس وتتخلـص مـن شـوائب الأهـواء ومقتضـى العادات .. . وتستقيم خوفاً من الله ، وطمعـاً فـي رحمتـه " .

كما عبر الشرقاوي أيضاً (١٩٨٧م : ١٤٦) عـن أسـلوب ابـن القيـم العقلاني بقوله : " عبارة عن طب وقائي يمنع مـن تراكـم الأمـراض النفسـية من خواطر شـيطانية ، ووسـاوس وكـروب يمنعـها مـن النفـاذ إلـى قلـب الإنسان، ومن ثم يصبح قلب المسـلم علـى الـدوام مسـتفرغاً ومحصنـاً مـن ولوج الآفات والأمراض التي تسبب لـه تراكمـات وأزمـات نفسـية " . ذلـك لأنَّ تصور الفرد بأنَّه معرض لا محالة للابتـلاء ، وأنَّـه مـن لـوازم الطبيعـة البشرية ، فعلمه بهذا يُهون عليه قلقه وتوتره ويُخفـف مـن حزنـه.

كما أنَّ ابن القيم يتميز عن غيره بربـط هـذه الأصـول بالإيمـان بـالله فإذا جعل الفرد الإبتـلاءات التـي تحـدث لـه، والمشـكلات التـي تعتريـه، والمصائب التي تقع عليه، عبادة يتجه بـها إلـى الله تعـالى، وشـعيرة إيمانيـة وطريقة عقليه ،عندها يزداد قوة وصلابةً تدفعـه عـن الوقـوع فـي مضمـار

الاضطرابات والأمراض النفسية، والعلل الجسدية ، ذلك لأنها أصول عقلانية لصالح الفرد في دنياه وآخرته.

فمنهجية ابن القيم العقلانية منهجية مستخلصة من (القرآن الكريم ، والسنة المطهرة) وهي منهجية عقلانية متكاملة وموضوعية ، تعطي المعنى العقلاني الشامل لتقبل أحداث وعوارض وأزمات ومصائب الحياة.

إلا أن بعض الاتجاهات النفسية الغربية وعلى رأسهم أصحاب الاتجاه العقلاني لم يضعوا في حسابهم أن هناك أحداثاً ومواقف وأزمات وقضايا تحدث للفرد بدون إرادة منه ، وقضاء وقدر ، وهي من البلاء والامتحان، ولم يفطنوا إلى قول المحاسبي الذي أشار إليه الحليبي (١٤١٨هـ : ١٥٢) بقوله : " اعلم أن الدنيا كلها :كثيرها وقليلها حلوها ومرها،أولها وآخرها وكل شيء من أمرها بلوى من الله لعبده واختبار".

كما لم يضعوا قواعد وتصورات عقلية تساعد الفرد على تقبل البلاء والرضى بالامتحان قبل وبعد وقوعه ، مما يحد من الإصابة بالاضطرابات و الأمراض النفسية .

ذكر الشرقاوي (د.ت : ٨٧) : " أنه لم يتعرض علم النفس الحديث كذلك لمعالجة تلك الأفعال التي لم يكن الإنسان مقبلاً عليها بإرادته، أي التي تحدث قضاء وقدر أي الأعمال التي تحدث دون توافر السبب والعلة والمعلول ، إذ أن مدار بحثهم ينصب على كل ما هو حسي وتجريبي ومادي وملموس أما خلاف ذلك فلا يخضع لمنهجهم ، ومن ثم فهم لا يعترفون به من قريب أو بعيد ".

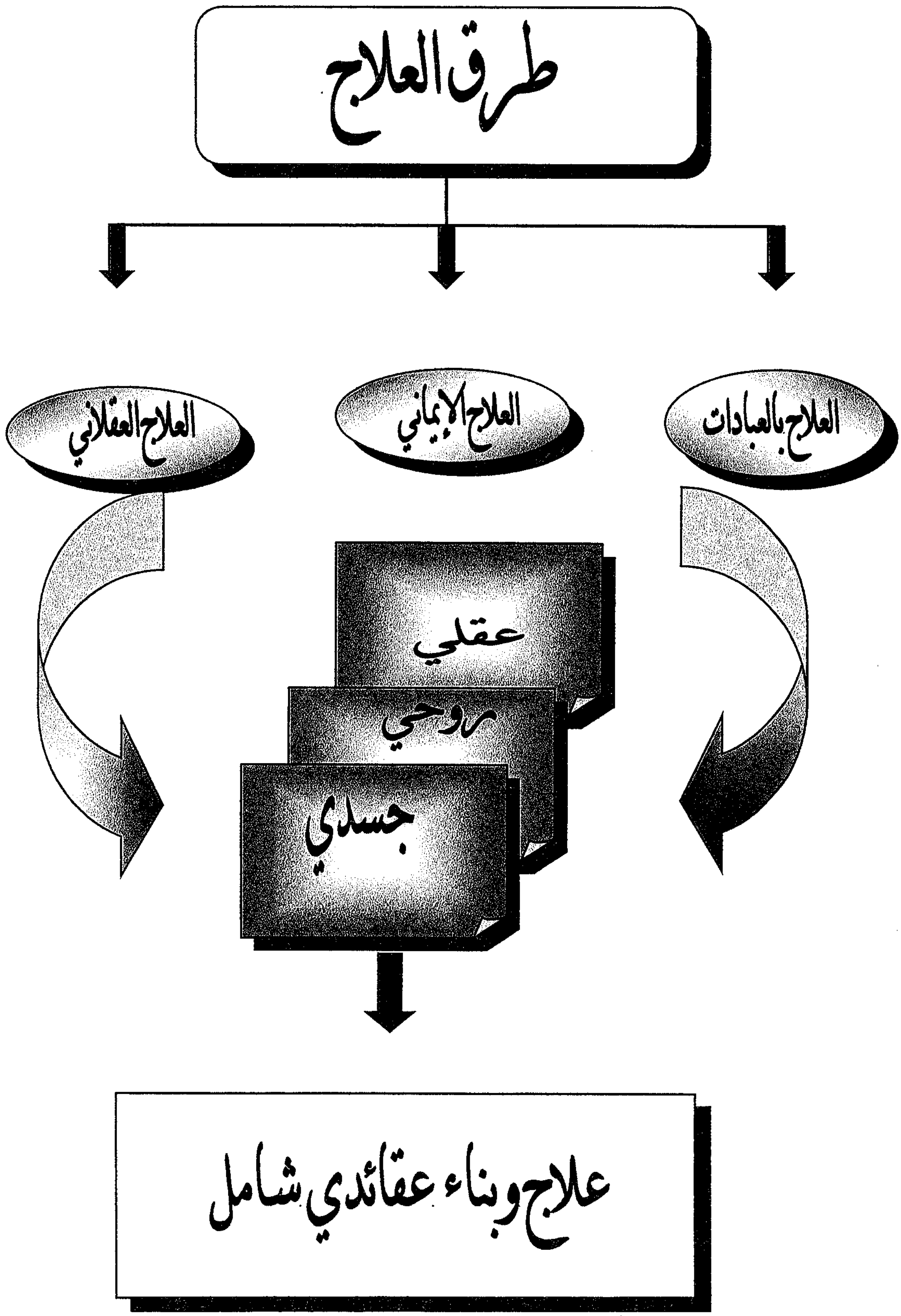
ومع أن أصحاب الاتجاه العقلاني أكدوا على أهمية الأفكار في القيام بالسلوك الصحيح والسلوك الخاطئ . فهم يرون أن كل عمل يبدأ بنشاط عقلي معرفي داخلي إذا استخدم الفرد فكره بشكل عقلاني فهو إذاً بعيد عن الأمراض والاضطرابات النفسية أما إذا استخدمه بشكل لا عقلاني فإنه حتماً معرض للإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية . وهذه النظرة منهم تتفق مع التصور العام الذي أكد عليه ابن القيم في أن

تفهم الفرد للأصول العقلانية لديه يؤدي به للبعد عن الاضطرابات والأمراض النفسية وعدم إدراكه لهذه الأصول وتصوره الخاطئ عنها يؤدي به إلى مهاوي الاضطرابات والأمراض النفسية .

وقد أكد نجاتي والسيد (١٤١٧هـ (أ) :١٥٤) النتيجة التي خلصُت إليها الباحثة في طريقة العلاج عند ابن القيم إلى أن أساليب العلاج النفسي التي أشاد بها ابن القيم ، والمسمى العلاج عن طريق الدفع المتعقل الذي ينظر إلى الاضطراب النفسي كداله لمجموعه المعتقدات وأساليب التفكير ، التي يتبناها الفرد ذاته وبيئته ،فإذا كانت خاطئة كان الاضطراب،وسوء التوافق ، وإذا كانت صحيحه وملائمة كان حسن التوافق .لذا فإن منهجية العلاج عند أصحاب الاتجاه العقلاني منهجية تختلف عن منهجية ابن القيم فهي منهجية مستخلصة من حكم شخصي ذاتي تم فيه استبعاد الدين . فلا ريب أن يكون العلاج فيه مرتبط بما يفكر فيه المعالج ويحاول أن يقنع به المريض .

ذكر الشناوي (د.ت : ٤٨٤) : " لنأخذ مثلاً واحداً من المنظرين وهو ألبرت اليس الذي قدم نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ، فنجده يردد بعض الأفكار التي يراها هو غير عقلانية ، لكن ماذا عن الجانب الموضوعي ، هل هي فعلاً غير عقلانية بالنسبة لغيره أو لكل معالج ؟ ما هو المصدر الذي يحتكم إليه ليصل إلى وحدة موضوعية حول عدم عقلانية الفكرة ؟ الجواب لا يوجد " .

الشكل رقم (٧) يوضح البرنامج العلاجي عند الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمــه الله ــ



وبعد عرض الطريقة العلاجية من وجهة نظر ابن القيم ؛تصل الباحثة إلى أن ابن القيم ركز في طرقه العلاجية على العناية بالروح والنفس والجسم والعقل ، وبين أن الإيمان بالله والاتصال به وربطه جميع شؤونه الدنيوية بالله وفي الله ولله ، كل هذا ومثله يفضي بالإنسان إلى البعد عن أمراض النفس وعللها،بما فيها القلق والاكتئاب ،ويعيش في صحة نفسية وبدنية جيدة ، تدفع به للعمل الصالح الدؤوب والذي من شأنه أن ينال به رضى الله تعالى فيفوز بسعادة الدنيا والآخرة .

فقد ذكر الشريف (١٩٩٢م : ٦٩) :" أن لاشفاء بصورة نهائية من الهلع والجزع والخوف والأنانية واضطرابات السلوك بصورة جذرية إذا لم يلتزم كل مريض عصابي بشيئين : وصفة طبية دنيوية موقوتة المفعول من أهل الاختصاص في الأمراض النفسية ، ووصفة روحية إيمانية من خالقه هي الالتزام بتعاليم المولى وهي وصفة جذرية الشفاء مصدقاً لقوله تعالى : ﴿ فَمَن تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٨﴾ ﴾ (البقرة : ٣٨)

وأشار الهابط (د.ت : ١١٣) إلى أن عالم النفس مورر يقول : "أن علة النفس في الحياة تكمن في الفجوة بين الدين والسلوك ، وأن المحاولات النفسية ذات الأصول الدينية سوف تنقذ البشرية "

بينما الطرق العلاجية التي توصل إليها علماء النفس الغربيين ما هي إلا طرق مبتورة ؛ لقيامها على أسس بشرية ، واختبارات معملية لاتصل إلى الداء وإنما إلى فروعه فقد أشار الشناوي(١٤٠٩هـ :٣٣٩). إلى ذلك بقوله " وفي اعتقادي أن كل طريقة يتوصل إليها علماء النفس سواء قامت على أساس تجريبي ، أو على أساس مشاهدات ، أو تصورات لعلاج الإنسان أو إشادة لن تجدي في المدى البعيد طالما أنها لم تقم على منهج يتناول حياة الإنسان كلها ، فما يتناوله المعالجون في علاجهم إنما يمثل أعراضاً أو مشكلات لا تمثل أصل الداء " .

منهج ابن القيم ـ رحمه الله ـ في دراسته للأمراض القلبية (النفسية) وعلاجها :

لا يختلف ابن القيم عن غيره من علماء الإسلام في طريقته المنهجية لدراسته لأمراض النفس ، فقد اتبعوا منهجاً شاملاً يمتاز باتساعه واحتواءه على الوسائل المعينة للمعرفة والعلم . وبالرغم من تمحوره على الوحي إلا أنه لم يثنيه عن إمعان الفكر والعقل ، واستخدام الملاحظة والتجربة دون أن يكون هنالك أي تعارض واختلاف . لذا فإن المصادر التي اعتمد عليها ابن القيم ــ رحمه الله ــ في دراسته لأمراض النفس تجمع بين النقل والعقل والملاحظة والتجربة .

أولاً : النقل (الكتاب والسنة) .

وفي ذلك يقول : "فما من مرض من أمراض القلوب والأبدان ، إلا وفي القرآن سبيل الدلالة على دوائه وسببه والحمية منه ، لمن رزقه الله فهماً في كتابة " . (الطب النبوي ،١٤١٨هـ: ٤٠٣)

> وقال : "فأما طب القلوب ، فمسلم إلى الرسل ــ صلوات الله عليهم ــ ولا سبيل إلى حصوله إلا من جهتهم وعلى أيديهم فإن صلاح القلوب أن تكون عارفة بربها وفاطرها ، وبأسمائه وصفاته ، و أفعاله و أحكامه ، وأن تكون مؤثرة لمرضاته ولمحابه ، متجنبة لمناهيه ومساخطه ولا صحة ولا حياة البتة إلا بذلك ولا سبيل إلى تلقيه إلا من جهة الرسل . وما يُظن من حصوله صحة القلب بدون اتباعهم فغلط ممن يظن ذلك".
>
> (الطب النبوي ،١٤١٨هـ: ٧٢).

وقال أيضاً: "ومرض القلوب ، ومرض الأبدان هما المذكوران في القرآن" (الطب النبوي ،١٤١٨هـ: ٦٩)

ثانياً : العقل

ذكر ابن القيم ــ رحمه الله ــ في النوع الثاني من طب الأبدان في استدلاله بأمراض البدن على أمراض النفس . فقال : "ما يحتاج إلى فكر

وتأمل كدفع الأمراض المتشابهة الحادثة في المزاج ، بحيث يخرج بها عن الاعتدال إما إلى حرارة ، أو برودة ، أو يبوسه أو رطوبة أو يتركب من اثنين منها ، وهي نوعان : مادية أو كيفية ، اعني إما أن يكون بانصباب مادة أو بحدوث كيفية ، والفرق أن أمراض الكيفية تكون بعد زوال المواد التي أوجبتها فتزول موادها ، ويبقى أثرها كيفية في المزاج " .

(زاد المعاد ، ١٤٠٦هـ، ج٤: ٨)

ثالثاً: التجربة .

إن ابن القيم يستشهد بالتجارب في معرفته لأمراض النفس وعلاجها فيقول : "وجعل لكل قوم عادة في استخراج ما يهجم عليهم من الأدواء ، حتى أن كثيراً من أصول الطب إنما أخذت عن عوائد الناس وعرفهم وتجاربهم " . (مفتاح دار السعادة ،١٤١٦هـ، ج٢ : ٣١٨)

ويقول أيضاً : "وكذلك من رقة بدنه وعرضه وآثر راحته على التعب لله وفي سبيله أتعبه الله سبحانه أضعاف ذلك في غير سبيله ومرضاته وهذا أمر يعرفه الناس بالتجارب "

(إغاثةاللهفان ،د.ت، ج٢ :١٩٤)

رابعاً: الملاحظة .

فقال : "إن الأدوية من جنس الأغذية ، والأمة والطائفة التي غالب أغذيتها المفردات ؛ أمراضها قليلة جداً وطبها بالمفردات . وأهل المدن الذين غلبت عليهم الأغذية المركبة ، يحتاجون إلى أدوية مركبة وسبب ذلك أن أمراضهم في الغالب مركبة ، فالأدوية المركبة أنفع لها . وأمراض أهل البوادي والصحاري مفردة فيكفي مداواتها الأدوية المفردة ، فهذا البرهان بحسب الصناعة الطبيعية " .

(الطب النبوي ،١٤١٨هـ: ٧٩).

ويظهر لدى الباحثة أن ابن القيم أيد بهذا النص قوله بالتجربة المبنية على الملاحظة وفصل ذلك بما أورده من مقارنة بين الأدوية والأغذية المفردة والأدوية والأغذية المركبة ، وبين أهل المدن والبوادي

مما يدل على اعتماده عليه كمصدر للتعرف على أمراض النفس بل و البدن وعلاجهما .

إلا أن ابن القيم مع استخدامه لهذه المصادر لم يغفل عن أهمية الفطرة السليمة، والحس في الإفادة منهما كمصدران مهمان لا يخرجان عن المصدر العام والشامل (الوحي) . فيقول : "والميزان هو الكتاب الناطق والفطرة السليمة ، والعقل المؤيد بنور النبوة ".

(طريق الهجرتين،١٤١٩هـ : ٣١٩).

أما الحس فقال : "وهذا الطب مع أنه حسي تجريبي يدرك منافع الأغذية والأدوية وقواها وحرارتها وبرودتها ورطوبتها ويبوستها فيه الحس " .

(مفتاح دار السعادة ،١٤١٦هـ، ج٢ : ٥٢١).

وترى الباحثة أن منهج ابن القيم في دراسته للنفس وعلاجها يتميز بتعدد مصادر المعرفة ، وتنقله من نقل للعقل ومن ملاحظة للتجربة، مما يعطي مجالاً أوسع لاكتشاف النفس وعللها ، ويعطي طرقاً أوسع وأشمل لمداراتها ومداواتها ، بحيث يمكن فيها تفعيل الحس واستخدام الملاحظة ، وإعمال الفكر والعقل وكلها مستوصلة بالوحي (المصدر الإلهي) البعيد عن الذاتية والمتميز بالموضوعية فلا تناقض ولا تعارض بل تتوافق وتتلاءم . يقول في ذلك : "فما من مرض من أمراض القلوب والأبدان ، إلا وفي القرآن سبيل الدلالة على دوائه وسببه والحمية منه ، لمن رزقه الله فهماً في كتابه". (الطب النبوي ،١٤١٨هـ: ٤٠٣)

وقال أيضاً : "ولهذا كان العقل الصحيح موافقاً للنقل الصريح والشرعة مطابقة للفطرة يتصادقان ولا يتعارضان"

(شفاء العليل ،١٤٢٠هـ،ج٢ :٨٢٢)

أما بالنسبة لبعض الاتجاهات النفسية الغربية فتعتمد في منهجها على مصادر الاختبار والمقابلة والملاحظة ، والتي تدور في دائرة العقل مرتكزة على الماديات والمحسوسات ، معتمدة على التجارب المادية البحتة التي قد لا تتمكن من دراسة بعض الجوانب الإنسانية ، وإخضاعها للحس

والفكر والتجربة كالقضايا الأخلاقية ،والتغيرات الانفعالية . لذا فهي مصادر يعتريها الخطأ والنسيان لأنها مصادر بشرية معرضة للحيادية والذاتية.

وتتفق الباحثة مع ما يقوله رجب (١٤١١هـ : ٧٢) : "والواقع أنه حتى لو كان من المقبول أن تتحدث عن الموضوعية والحياد القيمي في العلوم الطبيعية فإنه لا يمكن التسليم بذلك المنهج في دراسة الإنسان والمجتمع البشري وذلك لأن العلم لا بد أن يتداخل مع المصالح ومع القيم ويصبح الحياد والموضوعية التامة أمراً عظيم الصعوبة ، حينئذ لا بد أن يأتي ذلك الإطار الموضوعي المحايد من مصدر خارج نطاق البشر أي مصدر إلهي " .

إلا أن ما وصلوا إليه من نتائج والتي كان لها أثر في معرفة الأمراض، وأعراضها، و أسبابها المؤدية إليها لا يمكن أخذها في الاعتبار والاستفادة منها ، وذلك لعدم رجوعهم لمصدر يحكم المصادر التي يعتمدون عليها ويعصمها من الخطأ ، ويحددها من النسيان،كل ذلك أثر على النتائج ومن ثم على طرق وأساليب العلاج المناسب فكانت سببية وقتيه تعالج جانب من الجوانب فقط .

يقول بدري (١٤١٥هـ: ٢٣) : " إن علم النفس الغربي قد اسقط من حسابه العوامل الروحية والخلقية واكتفى بالعوامل النفسية والعضوية والاجتماعية والحضارية كمكونات وحيدة للسلوك الإنساني كما زاد رفضه للعامل الروحي، والعامل الخلقي، لأنه ينبثق من التصور الديني " .

وخلاصة القول إن منهج ابن القيم – رحمه الله – يتسم بالشمول والعموم والكفاية لالتصاقه بالمصدر الإلهي – منهج لحياة تتسم بالصحة النفسية– إلا أنه لا يعني الرفض التام للدراسات النفسية الغربية في دراستهم للنفس الإنسانية وما يعتريها من علل و أسقام بل يؤخذ المناسب والمفيد ويرد المخالف للدين والعرف .

يقول عيسى (١٤٠٦هـ : ٣٦) : " إن اقتناعنا الكامل بشمولية المنهج الإسلامي وكفاية مصدرية لحفظ النفس الإنسانية من أسقامها وعللها لا يعني ذلك الرفض لما حققه العالم غير الإسلامي بل نحن مطالبون باستيعاب هذه الإنجازات الغربية واستخلاص الصالح منها في ضوء المصدرين السابقين ".

كما أشار الشناوي (د.ت : ٤٩٥) إلى أنه إن كانت الأساليب والطرق العلاجية الغربية تتشابه مع الطرق والأساليب الإسلامية إلا أنها في الإطار تكون مختلفة .

> يقول : "إنه وإن تشابهت بعض الأساليب الإرشادية الحديثة في إطارها مع الأساليب الإسلامية ، في القرآن والسنة فإن الإطار يختلف ، فالإطار الإسلامي منهج شامل يشمل كل جوانب حياة الإنسان وهو منهج رباني لا يترك لاجتهاد البشر، ولا لمنطلقاتهم الذاتية بما فيها من صحة ومرض . فإذا لمسنا أن أسلوباً من الأساليب تناسبنا إسلامياً فلا يمنعنا مانع أن نقبل إجراءاتها إذا كانت تساعدنا على فهم ما لدينا أو التوسع في الاستفادة به دون أن نقبلها في أُطرها النظري أو المنطلقات التي بنيت عليه" .

وفي ظل هذه الدائرة يحدد ابن القيم منهجه لدراسة أمراض النفس وعللها وطرق علاجها . فلمرونته ولشموليته لا يعارض الاجتهادات البشرية ، طالما أنها تدور في الدائرة نفسها وتناسب الإطار الذي حددت فيه .

الفصل الخامس

خلاصة نتائج الدراسة

* النتائج
* التوصيات
* المقترحات

النتـائج:

وبعد مناقشة وجهة نظر الإمام ابن قيـم الجوزيـة ـ رحمـه الله ـ حـول مفهوم القلق والحزن والاكتئاب (الاضطرابـات والأمـراض النفسـية) يمكـن الخروج بعدد من النتائج هـي :

١ـ اتفاق وجهة نظر بعـض الاتجاهـات النفسـية الغربيـة الحديثـة ووجهـة نظر ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ في صفـات المـرض النفسـي (القلبـي) وفي التأثير المتبادل بين علل وأمراض البدن وعلـل وأمـراض النفـس .

٢ـ ركزت بعض الاتجاهات النفسـية الغربيـة الحديثـة علـى مفـهوم القلـق والاكتئاب ـ الاضطـراب أو المـرض النفسـي ـ حيـث اهتمـت بالجـانب البدني أكثر من الجانب النفسي ، بينمـا ابـن قيـم الجوزيـة ـ رحمـه الله ـ أشار في مفهومه إلى الجانبين البدنـي والنفسـي ولكـن علـق اهتمامـا أكـبر وأكثر على الجانب النفسي (القلبي) باعتبـاره أشـد وأصعـب .

٣ـ أبرز الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمـه الله ـ فـي مفـهوم الاضطرابـات والأمراض النفسية (القلـق والاكتئـاب) دور الجـانب الإيمـاني ، بينمـا هـذا الجانب لا يكاد يوجد عند بعض الاتجاهات النفسية الغربيـة الحديثـة فـي علـم النفس إلا قليل ونادر . حيث ركـزت علـى نظريـات وضعيـة تعتمـد علـى خبرات وتجارب ذاتيـة .

٤ـ اتفاق وجهة نظر الإمـام ابـن قيـم الجوزيـة ـ رحمـة الله ـ وبعـض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في العلاقة المتبادلـة بيـن كـلا مـن القلـق والاكتئاب ،إذ انهما مفـهومان متداخـلان إذ وجـد أحدهمـا بـالضرورة وجـد الأخر.

٥ـ أرجعت بعض الاتجاهات النفسية الغربيـة منشـأ المـرض والاضطـراب النفسي إلى ظـروف بيئيـة طبيعيـة أو اجتماعيـة وإلـى حـدوث التغـيرات المفاجأة في حياة الإنسان ، بينما الإمـام ابـن قيـم الجوزيـة ـ رحمـه الله ـ ربط منشأ الاضطراب أو المرض القلبـي بعـدم الامتثـال لأوامـر الله واتبـاع منهجه إذ أنه الطريق الوحيد لتشعر النفـس بالطمأنينـة والفـرح .

٦ـ اتفاق وجهة نظر بعـــض الاتجاهـــات النفســـية الغربيـــة ، ووجهـــة نظـــر الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ فـــي أن مـــن أســـباب القلـــق والحـــزن والاكتئاب ضعف الصلة بين العبـــد وربـــه ، وأن الإيمـــان بـــالله كفيـــل بعـــدم وقوع الفرد في مـــهاوي الأمـــراض ، أو الاضطرابـــات النفســـية وأيضـــاً فـــي علاجها عند وقوعـــها .

٧ـ يرجع سبب الاختلاف بيـــن الإمـــام ابـــن قيـــم الجوزيـــة ـ رحمـــه الله ـ وبعض الاتجاهات النفســـية الغربيـــة فـــي نظرتـــهم لمفـــهوم الاضطرابـــات أو الأمراض النفسية ـ القلق والحزن والاكتئاب ـ إلـــى الأمـــور التاليـــة :

١ـ أن الإنسان كل لا يتجزأ .   ٢ـ المنـــهج المعتمـــد عليـــه .

٣ـ الغاية المـــرادة .

* فابن القيم ـ رحمه الله ـ ينظـــر للطبيعـــة الإنســـانية نظـــرة تتأســـس علـــى مبدأ التكامل في الإنسان (روح ـ عقل ـ وجسد) تفيـــد فـــي معرفـــة النفـــس في حال صحتها واعتلالها والعـــلاج المناســـب لـــها،بينمـــا بعـــض الاتجاهـــات النفسية الغربية تنظر نظرة جزئيـــة قـــاصرة تنطلـــق لـــدى كـــل منظـــر مـــن الجانب الذي ترجحه عنده ومال إليه حيـــث يجعلـــه المحـــور الأساســـي الـــذي يعتمد عليه في معرفة النفس وصحتـــها واعتلالـــها .

* أما المنهج ، فهو عند ابن القيـــم ـ رحمـــه الله ـ المنـــهج الإلـــهي المســـتند إلى الكتاب والسنة والمؤيد للعقـــل والحـــس ، بينمـــا عنـــد بعـــض الاتجاهـــات النفسية الغربية يقتصر على العقل والحس وإغفالـــهم للمنـــهج الإلـــهي .

* أما الغاية المرادة فـــهي عنـــد ابـــن القيـــم عبـــادة الله ومحبتـــه فـــي الدنيـــا والممتـــدة للآخـــرة، بينمـــا عنـــد بعـــض الاتجاهـــات النفســـية الغربيـــة فـــهي مقصـــورة علـــى الحيـــاة الدنيويـــة ، وهدفـــها إمتـــــاع الجســـــد وتحقيـــــق الســـعادة فـــي ظـــل الواقـــع الـــذي يعيشـــه الإنســـان وعـــدم ربـــــط ذلـــــك بعبوديـــة الله ومحبتـــه.

فإغفالهم للجانب الروحي وكذا الدار الآخرة جعل مفهومهم لحقيقة الإنسان وحقيقة سلوكه، وصحته واعتلال نفسه مفهوم قاصر فيه نوع من الجفاف والمادية .

٨ـ حدد الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ أنواع القلق والحزن في ضوء المعيار الشرعي الإلهي والذي يتميز بالثبات والتكامل والشمول والرقة إذ أنه نظر لها باعتبار اتصالها بالله تعالى ، وباعتبار ما يدور في باطن الفرد من فراغ روحي داخلي يدفع به لدائرة الهموم والغموم والأحزان ، فبهذه النظرة للأنواع تختلف نظرة الإمام ابن القيم ـ رحمه الله ـ عن نظرة بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة ، حيث نظرت لها بمعزل عن هذا المعيار ، وركزت على المظاهر السلوكية للشخصية الناتجة عن الاضطراب الداخلي، ولم يهتموا بالفرع الداخلي الذي يحوي الفرد بل اهتمت بالنتائج التجريبية، والاختبارات كمصدر حسي لمعرفة هذه الأنواع .

٩ـ اتفاق وجهة نظر الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ وبعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة على الدور العلاجي للصلاة في التقليل من حدة القلق والتخفيف من درجة الحزن والاكتئاب .

١٠ـ اتفاق وجهة نظر أصحاب الاتجاه العقلاني ، ووجهة نظر الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ على أهمية الأفكار اللاعقلانية في حدوث الاضطراب أو المرض النفسي ـ القلق أو الاكتئاب ـ والأفكار العقلانية في البعد أو التقليل من الاضطراب أو المرض النفسي ـ القلق أو الاكتئاب ـ إلا أن الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ استخدم منهجية عقلانية متكاملة وموضوعية بعيدة عن الحكم الشخصي والافتراض الذاتي والذي يستخدمه أصحاب هذا الاتجاه .

١١ـ ركز الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ في طرق العلاج على العناية بالروح والجسد والعقل واستخدام المنهج الوقائي قبل العلاجي .

بينما بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في علم النفس ركزت على الجسد والعقل واستخدمت المنهج العلاجي فقط.

١٢ـ يرى الإمام ابن القيم الجوزية ـ رحمة الله ـ أن الهدف من البلاء،والإصابة بالاضطراب أو المرض النفسي ،والعلاج منه،هو الاتجاه إلى الله تعالى ،والتعلق به ، والصبر على القضاء،فبذلك يتوصل الإنسان لتحقيق السعادة في الدار الآخرة من خلال الحياة الدنيا ،بينما عند بعض الاتجاهات النفسية الغربية إلى إشباع الدوافع والرغبات المكبوتة والى تحقيق السعادة في الحياة الدنيا .

١٣ـ اعتمدت بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في علم النفس في دراستها، وتفسيرها للاضطرابات والأمراض النفسية (القلق والاكتئاب) على التجريب ،والاختبارات، والملاحظة ،والخبرة الذاتية ، وإن كانت أعطت نتائج إلا أنها محدودة الفائدة موقوتة التأثير نظراً لإهمالها النواة الرئيسة في النفس البشرية (الروح) ، لذا فإن الاختلاف الكامن بينهم وبين الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ يرجع في مجمله إلى أن الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ يعتمد في دراسته وتفسيره للاضطرابات والأمراض النفسية (القلبية) على القرآن الكريم والسنة المطهرة ، وآثار السلف .

ويتضح من خلال الشكل التالي رقم (٨) مقارنة وجهة نظر الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ ووجهة نظر بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في علم النفس وتتحدد المقارنة في النقاط التالية :

١ـ المفاهيم . ٢ـ الأسباب. ٣ـ الأنواع .

٤ـ العلاج . ٥ـ الهدف . ٦ـ المنهج .

٧ـ شمولية المنهج .

وجه المقارنة في:	ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ	بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة
المفاهيم	**القلق :** سرعة الحركة لنيل المطلوب ، مع إسقاط الصبر، وهو مرض يصيب القلب نتيجة انغماس في الشهوات والملذات ، ونسيان ذكر الله .	**القلق :** حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر و الضيق ، وهو شعور داخلي نتيجة شعوره بالخطر ورغباته المكبوتة.
	الحزن: انخلاع عن السرور وملازمة الكآبة للتأسف عن فائت أو توجع لممتنع . وهو أيضاً مرض يصيب القلب نتيجة ضعف الإيمان ،والانغماس في الشهوات والملذات ولم يعلق ابن القيم تركيزه على مصطلح الاكتئاب بل ركز على الحزن إذ أنه مبدؤه وأول درجاته .	**الحزن :** هوحالة وجدانية من الهم والحزن الشديد تتراوح بين ثبوط الهمة الخفيف ، ومشاعر اليأس والقنوط وهم يركزون على مصطلح الاكتئاب أكثر من مصطلح الحزن وذكروا أن الاكتئاب البسيط هو الحزن .
الأنواع	**أنواع القلق :** رتب له مراتب ثلاثة: قلق يضيق الخُلق ويبغض الخلق ، وقلق يغالب العقل ويخلي السمع ، وقلق لا يرحم أبداً .	**أنواع القلق :** فقد تطرقت بعض الاتجاهات النفسية الغربية إلى ثلاثة أنواع من القلق : القلق العصابي ، والقلق الموضوعي العام ، و القلق الخلقي .
	أنواع الحزن : رتب له أيضاً ثلاث مراتب : حزن التفريط ، وحزن على تعلق القلب بالتفرقة وحزن المعارضات دون الخواطر . وكلاً من أنواع القلق والحزن لديه مرتبطة بالله تعالى تدور في دائرة عدم الإيمان مع ارتباطها بالحياة و متعلقاتها .	**أنواع الاكتئاب :** تعددت أنواع الاكتئاب لديهم من الاكتئاب البسيط (الحزن) إلى الاكتئاب الحاد المزمن والاكتئاب الذهاني إلى العصابي ..الخ وكلاً من أنواع الاكتئاب لديهم تدور في محيط الدنيا وماديتها فقط .

الأسباب	الشعور بالفراغ الداخلي الناتج عن البعد عن الله واتباع أوامره وارتكاب الذنوب والمعاصي وضعف العلاقة بين العبد وربه.. والبعد عن القيم والأخلاق .	الصراعات اللاشعورية والإحباط والفشل ، وضعف الأنا الأعلى كما عند التحليليين ، والشعور بالنقص ،إلى مواقف يمر بها الفرد ثم تعمم بعد ذلك، إلى عوامل وراثية وبيئية وعوامل اجتماعية
العلاج	بطرق إيمانية تخاطب داخل الفرد تبدأ بالتوبة والإنابة إلى الله ، والله تعالى كفيل بإصلاح ما فسد في قلبه فيزول مرضه . يشمل الجانب الروحي أولاً ثم البدني دون فصل بينهما .	العلاج دنيوي قد يطول وقد لا يشفى لأن المعالج إنسان مثله ، يعالج بموجب ما لديه من طرق ونظريات بعيدة كل البعد من أن الله هو الشافي . يشمل جانباً واحداً فقط (الجانب البدني)
هدف العلاج	يهدف إلى إرضاء الله سبحانه وتعالى ، ورضا النفس ، والسعادة في الدارين ، وإيجاد التوازن بين الجانب الروحي والجانب البدني.	يهدف إلى إشباع الرغبات والدوافع ، وإلى السعادة في الدنيا فقط ، وإلى إيجاد التوازن في الجانب البدني ، وإهمال الجوانب الأخرى .
منهج العلاج	يستمد أصوله من كتاب الله ، وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم ، وآثار السلف .	يعتمد على نظريات وضعيه وضعها الفلاسفة والمنظرين وعلى التجريب والملاحظة فهو مقتصر على الماديات والحسيات .
شمولية المنهج	منهج شامل كامل ومتكامل لأنه من عند الله سبحانه وتعالى خالق البشرية والعالم بأحوالهم وما يصلح شأنهم ويشفي أمراضهم .	منهج جزئي لا يهتم إلا بكيفية إيجاد الحل المؤقت للمشكلة يعتريه الخطأ ويدخله النقص والقصور .

التوصيات :

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، وبناءً على ما مر في فصول الدراسة ، يتضح وجود قدر كبير من المعلومات النفسية الأصيلة لدى الإمام ابن قيم الجوزية – رحمه الله – حول مفهوم القلق والحزن والاكتئاب وأنواعهما وأسبابهما وطرق علاجهما ، ولذا توصي الباحثة بما يلي :

١– أهمية إبراز الجانب الروحي وأثره في الوقاية والعلاج ، لكثير من الاضطرابات والأمراض النفسية والانحرافات السلوكية ، وأنه جانب مهم للوصول إلى الصحة النفسية ، كما أن اضطرابه، أو فقده سبب مباشر للاضطراب أو المرض النفسي والجسدي .

٢– أهمية إيضاح أن الدين الإسلامي في الحياة رسالة في الصحة النفسية.

٣– توعية الإنسان بالمعنى النفسي والروحي الذي نص عليه الإسلام تجاه المصائب والكروب ، والعلل والاضطرابات والتي هي من ابتلاء الله تعالى ، وجعل صبر الإنسان عليها عباده دون سخط أو قلق أو توتر.

٤– محاولة إظهار الأسباب الفعلية لحدوث الاضطرابات والأمراض النفسية ، وخاصة فيما يتعلق ببعد الفرد عن الله ، وتعلقه بموجودات الدنيا ومحبوباتها .

٥– ضرورة الاهتمام بالصحة الجسمية والنفسية ، للتأثير المتبادل بينهما ، وأن الجانب النفسي (القلبي) أولى بالاهتمام والرعاية .

٦– ضرورة نشر الثقافة الدينية بين الأفراد وخاصة من أصيب منهم بالمرض أو الاضطراب القلبي ، وتبصيرهم بأهمية الإيمان والاتصال بالله تعالى كعامل أولي وفعلي في قدرة الفرد على مواجهة معضلات الحياة .

٧– أهمية إيضاح أن قيام الفرد بالعبادات الظاهرة من تلاوة القرآن ، والذكر ، والدعاء وغيرها عملية نفسية وقائية .

٨ـ ضرورة الاهتمام بأساليب العلاج الروحية والاستفادة منها في العيادات النفسية ، خاصة في عصرنا الحاضر ، بدلاً من الاعتماد على الأساليب الغربية البحتة .

٩ـ ضرورة إيجاد معنى لمشكلات واضطرابات وأمراض الإنسان في ضوء الهدف والغاية من حياته ، بدلاً من المعاني المتعددة والمتناقضة والمفتقرة للموضوعية والتي هي من صنع البشر .

١٠ـ أهمية الالتزام بأسس الإسلام ومبادئه إذ أنها تبعث على الراحة النفسية والاطمئنان القلبي .

١١ـ ينبغي على المهتمين بتربية النشء العمل على غرس القيم الدينية والتي من شأنها أن تقي الفرد شر الاضطرابات أو الأمراض النفسية في مراحل العمر المتأخرة وتوفر له حياة سعيدة مليئة بالأمن والطمأنينة والسكينة .

١٢ـ على المصاب بالمرض أو الاضطراب النفسي معالجة هذا الاضطراب بالدواء المناسب عند أهل الاختصاص من ناحية ، والاعتماد على الجانب الروحي بتقويته بالعبادات ، لبناء نفس قادرة على دفع الأدواء والأمراض والاضطرابات بصورة جذرية .

١٣ـ لا بد عند تحديد الاضطراب أو المرض القلبي من النظر إلى :

أ ـ أن الإنسان كل لا يتجزأ.   ب ـ الغاية المرادة .

ج ـ المنهج المعتمد عليه في ذلك .

١٤ـ على العلماء والباحثين أن يواصلوا أبحاثهم في مختلف الجوانب النفسية بالنظرة الإسلامية القائمة على معالجة الكائن البشري معالجة شاملة لا تغفل عن شيء (روحه ، عقله ، وجسده) حياته المادية أو المعنوية حتى يستطيعوا التوصل لحلول جذريه للاضطرابات والأمراض والمشكلات التي يعاني منها الفرد اليوم .

١٥ـ إبراز الإسهامات العلمية في جميع الجوانب النفسية والتربوية عند الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ وغيره من علماء الإسلام .

المقترحـــات:

بعد مناقشة مفاهيم الإمام ابن قيم الجوزيـــة ــ رحمـــه الله ــ فيمـــا يتعلـــق بالاضطرابات والأمـــراض النفســـية ، بمـــا فيـــها القلـــق والحـــزن والاكتئـــاب والوصول لبعض النتائج ،يمكن ذكر بعـــض المقترحـــات وهـــي :

١ــ دراسة بعض الجوانب النفسية والتربوية عنـــد الإمـــام ابـــن قيـــم الجوزيـــة ــ رحمه الله ــ مثـــل :

أ ــ مفهوم الحاجات والغرائـــز وأنواعـــها .

ب ــ النمو في المراحل المختلفـــــة .

ج ــ مفهوم القدرات العقلية (النمـــو العقلـــي)

د ــ مفهوم التعلـــم .

زــ مفهوم الاغتراب والغربـــة ودرجاتـــه .

ط ــ مفهوم السلوك الخلقـــي .

ك ــ مفهوم الفروق الفرديـــــة .

م ــ مفهوم الدوافع والانفعـــــالات .

ن ــ مفهوم الحـــواس والإدراك الحســـي .

هــ مفهوم الفراســـة .

وــ مفهوم الوساوس (القهرية) وأنواعها وطـــــرق علاجـــها .

ي ــ شخصية ومؤهلات وصفات المعـــــالج النفســـي .

٢ــ بناء مقياس للقلق والاكتئاب من وجهة نظر الإمـــــام ابـــن قيـــم الجوزيـــة ــ رحمه الله ــ في ضوء المفاهيم المستفادة من هـــــذه الدراســـة .

٣ــ إعداد دراسة مقارنـــــه بيـــن الإمـــام ابـــن قيـــم الجوزيـــة ــ رحمـــه الله ــ وغيره من العلماء المسلمين فيمـــا يتعلـــق بـــالأمراض النفسجســـمية ومقارنتـــها مع بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة فـــي علـــم النفـــس .

٤ــ القيام بدراسة مماثلة لهذه الدراسة لدى أحـــد علمـــاء الإســـلام ، ومقارنتـــها مع بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة فـــي علـــم النفـــس .

٥- إعداد برنامج علمي امتداداً للبرنامج المقترح الذي وضعته الباحثة لعلاج القلق والاكتئاب وتطبيقه ، واستخراج النتائج ومقارنتها مع وجهة نظر ابن قيم الجوزية - رحمه الله - .

٦- القيام بدراسة مقارنة بين كلٍ من الإمام ابن قيم الجوزية ، والإمام الكندي والإمام أبو بكر الرازي - رحمهم الله - فيما يتعلق بموضوع الدراسة الحالية ، ومقارنتها مع بعض الاتجاهات النفسية الغربية في علم النفس .

٧- دراسة الأثر العلاجي للإيمان بالله والإيمان بالقضاء والقدر لدى ابن قيم الجوزية - رحمه الله - وفاعليتهما في الحد أو التخفيف من الاضطرابات والأمراض النفسية ، ومقارنتها بمدى فاعلية الأساليب العلاجية لدى بعض الاتجاهات النفسية الغربية في علم النفس .

المصادر و المراجع

قائمة المصادر والمراجع

١ــ إبراهيم ، عبد الستار (١٩٨٠م) . العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان، الكويت : عالم المعرفة.

٢ــ إبراهيم ، عبد الستار . (١٩٩٤م) . العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، القاهرة : دار الفجر للنشر والتوزيع .

٣ــ ابن الأثير، أبي الحسن بن أبي الكرم الشيباني . (١٤١٤هـ) . الكامل في التاريخ ، ج٩ ، بيروت : دار الكتاب العربي .

٤ــابن حبان ، علاء الدين علي بلبان الفارسي . (١٩٨٨م) .الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان ،(حققه وأخرج أحاديثه شعيب الأرنؤوط) ،الأجزاء (٧،٢) ،بيروت: مؤسسة الرسالة .

٥ــ ابن حنبل ،أحمد . (١٤١٣هـ) . مسند الإمام أحمد بن حنبل ، (إشراف سمير طه المجذوب ،إعداد محمد سليم إبراهيم سماره)، الأجزاء (٦،٣) ، بيروت : المكتب الإسلامي .

٦ــ ابن كثير ، أبي الفداء الحافظ . (١٤١٨هـ) . البداية والنهاية ، المجلد السابع ج١٤ ، بيروت : دار الكتب العلمية .

٧ــ ابن كثير ، أبي الفداء الحافظ . (د.ت) . تفسير القرآن العظيم ، ج٣، بيروت : دار الكتب العلمية .

٨ــ أبو زيد ، بكر بن عبد الله .(١٤١٢ هـ) .ابن قيم الجوزية حياته وأثاره موارده ، الرياض : دار النشر للتوزيع .

٩ــ أبو سليمان ،عبد الوهاب إبراهيم .(١٤١٦هـ) .كتابة البحث العلمي ومصادر الدراسات القرآنية والسنة النبوية والعقيدة الإسلامية، جدة :دار الشروق.

١٠ــ البخاري ، محمد بن اسماعيل .(١٤٢٠هـ) .صحيصح البخاري ، (حققة ورتبة وفهرسة :مصطفى الذهبي)الأجزاء(٤،١) القاهرة: دار الحديث.

١١ـ الأحمد ، عبد العزيز بن عبد الله . (١٤١٧ هـ).الطريق إلى الصحة النفسية عند ابن قيم الجوزية وعلم النفس ، مكة المكرمة. رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، الرياض : دار الفضيلة .

١٢ـ الأصفهاني ، أبي القاسم الحسين بن محمد (د.ت) . المفردات في غريب القرآن ، بيروت : دار المعرفة .

١٣ـ الألباني ، محمد ناصر الدين . (١٩٩٤م) . صحيح الأدب المفرد للإمام البخاري ، المملكة العربية السعودية:دار الصديق.

١٤ـ إنجلر ، بربرا . (١٤١١هـ) . مدخل إلى نظريات الشخصية ، (ترجمة فهد بن عبد الله ديلم) ،مطبوعات نادي الطائف الأدبي.

١٥ـ بدري ، مالك . (١٤١٥هـ) . التفكير من المشاهد إلى الشهود ، المعهد العالمي للفكر الإسلامي ، سلسلة بحوث علمية ، الرياض: الدار العالمية للكتاب الإسلامي .

١٦ـ برت ، سيرل . (د.ت) . علم النفس الديني ،(ترجمة سمير عبده). دار دمشق .

١٧ـ البقري ، أحمد ماهر محمود . (١٤٠٤هـ) . ابن القيم من أثاره العلمية ، بيروت : دار النهضة العربية .

١٨ـ بلوش ، محمود أحمد . (١٤١٩هـ) . العلاقات الإرشادية والقلق لدى طلاب وطالبات الصم (المقيمين : داخلياً وخارجياً) في المرحلة المتوسطة بمعاهد الأمل في كل من (مكة المكرمة ـ الطائف ـ جدة). دراسة مقارنة ، مكة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة أم القرى ، مكة .

١٩ـ البوصيري ، شهاب الدين أحمد بن أبي بكر . (١٤١٥هـ) . سنن ابن ماجه ، (تحقيق صدقي جميل عطار) ، بيروت : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

٢٠ـ البيطار ، محمد بهجة . (د.ت) . حياة شيخ الإسلام ابن تيمية ، لمكتب الإسلامي .
٢١ـ بيك ، أروان . (١٤٢٠هـ) . العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، (ترجمة عادل مصطفى) ، القاهرة : دار الآفاق العربية .
٢٢ـ الترمذي ، أبي عيسى محمد بن عيسى . (١٩٩٨م). الجامع الكبير، (حققه واخرج أحاديثه وعلق علية :بشار عواد معروف) الأجزاء (٤،٥)، دار الغرب الإسلامي.
٢٣ـ ثابت، عبد الرؤوف . (١٩٩٣م). مفهوم الطب النفسي ، القاهرة:مطابع الأهرام .
٢٤ـ الجسماني ، عبد العلي . (١٤١٧هـ) . القرآن وعلم النفس ، بيروت : الدار العربية للعلوم .
٢٥ـ الجسماني ، عبد العلي . (١٤٢٠هـ). القرآن وعلم النفس نداء الفطرة الإيماني ، بيروت : الدار العربية للعلوم .
٢٦ـ جلال ، سعد . (د.ت) . في الصحة العقلية للأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية ، القاهرة : دارالفكر العربي.
٢٧ـ الجمل ، إبراهيم محمد . (د.ت) . أمراض العصر بين العلم والدين، المنصورة : مكتبة الإيمان .
٢٨ ـ الجوزية ، ابن القيم . (١٤٠٣هـ) . رسالة في أمراض القلوب، (تحقيق محمد حامد الفقي) ، الرياض:دار طيبة.
٢٩ـ الجوزية ، ابن القيم . (١٤٠٦هـ) . زاد المعاد في هدي خير العباد ، ج٤(تحقيق شعيب الأرنؤوط ،عبد القادرالأرنؤوط) بيروت : مؤسسة الرسالة .
٣٠ـ الجوزية ، ابن القيم . (١٤٠٨ هـ) . الوابل الصيب من الكلم الطيب ، (تحقيق محمد عبد الرحمن عوض) ، القاهرة : دار ريان للتراث .

٣١ ـ الجوزيـة ، ابـن القيـم . (١٤٠٨هـــ) . تحفـة المـودود بأحكـام المولود، (تحيق وتعليق عبـد اللطيـف آل محمـد صـالح) ، عمـان : دار الفكـر .

٣٢ــ الجوزية ، ابــن القيـم . (١٤١٠هــ) . روضـة المحبيـن ونزهـة المشتاقين ، (هذبه وعلــق عليـه سـمير حسـين حلبـي) ، طنطـا : دارالصحابة للــتراث .

٣٣ــ الجوزية ، ابــن القيـم . (١٤١٠هــ) . عـدة الصـابرين وذخـيرة الشاكرين ، (تحقيـق وتعليـق محمـد عثمـان الخشـت) ، بـيروت : دار الكتاب العربـي .

٣٤ــ الجوزية ، ابن القيـم . (١٤١٦هــ) . مـدارج السـالكين ، (تحقيـق عماد عامر) الأجـزاء (١،٢،٣) ، القـاهرة : دار الحديـث .

٣٥ــ الجوزية ، ابن القيـم . (١٤١٦هــ) . مفتـاح دار السـعادة ،(قـدم له وعلق عليه علي بن حسـين بـن علـي بـن عبـد الحميـد الحلبـي الأثـيري ، راجعـه بكـر بـن عبـد الله أبـو زيـد) ، الأجـزاء (١،٢،٣)،الخبر : دار ابــن عفـان .

٣٦ــ الجوزية ، ابن القيـم . (١٤١٧هــ) . الجـواب الكـافي ، (تحقيـق أبي حذيفة عبيد الله بن عالية) ، بـيروت :دار الكتـاب العربـي .

٣٧ــ الجوزية ، ابن القيم . (١٤١٨هــ) . الطـب النبـوي ، (تحقيـق عبـد المعطي أمين قلعجي) ، الريـاض : دار عـالم الكتـب .

٣٨ــ الجوزيـة ، ابـن القيـم . (١٤١٩هــ) . طريـق الـهجرتين وبـاب السعادتين ، (تحقيـق يوسـف علـي بـدوي) ، دمشـق ، بـيروت : دار ابن كثـير .

٣٩ــ الجوزية ، ابن القيم . (١٤١٩هــ) . الـروح ، (تحقيـق يوسـف علـي بدوي) ، دمشق ، بيروت : دار ابــن كثـير .

٤٠ـ الجوزية ، ابن القيم . (١٤١٩هـ) . الفوائد ، (خرج أحاديثه وعلق عليه محمد خلف يوسف) ، القاهرة : دار التوزيع والنشر الإسلامية .
٤١ـ الجوزية ، ابن القيم . (١٤٢٠هـ) . شفاء العليل ، (تحقيق عمر بن سليمان الحفيان) ، الأجزاء (٢،١) ، الرياض : مكتبة العبيكان .
٤٢ـ الجوزية ، ابن القيم . (د.ت) . إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان ، (تحقيق محمد حامد الفقي) ، الأجزاء (١، ٢) ، دار الفكر .
٤٣ـ الجوزية ، ابن القيم . (د.ت) . الصواعق المرسلة ، (تحقيق طه عبد الرؤوف سعد)، القاهرة :دار إحياء الكتب العربية .
٤٤ـ الحاج ، فايز محمد علي . (١٤٠٧هـ). الأمراض النفسية ،ج ٢، دمشق : المكتب الإسلامي.
٤٥ ـ الحاكم ، أبي عبد الله النيسابوري .(د.ت). المستدرك على الصحيحين ، بيروت : دار المعرفة .
٤٦ـ حامد ، حلمي أحمد . (١٩٩١م). مبادئ الطب النفسي ، القاهرة : دار الصفاء .
٤٧ـ الحجاجي ، حسن علي حسن . (١٤٠٨هـ). الفكر التربوي عند ابن القيم، جدة : دار حافظ للنشر والتوزيع .
٤٨ـ الحفني ، عبد المنعم . (١٩٩٩م) . موسوعة الطب النفسي الكتاب الجامع في الاضطرابات النفسية وطرق علاجها نفسيا، ج١، القاهرة : مكتبة مدبولي .
٤٩ـ الحليبي ، أحمد بن عبد العزيز . (١٤١٨هـ). الإبتلاء في حياة المؤمن ، مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، العدد(التاسع عشر).
٥٠ـ حمزة ، مختار . (١٩٧٩م) . سيكولوجية ذوي العاهات والمرضى، جدة : دار المعجم العلمي .

٥١ـ حمودة ، محمود . (د.ت) . النفس أسـرارها وأمراضـها ،مصـر : مكتبة الفجالـة .
٥٢ـ الحنبلي ، أبي الفلاح عبد الحـي العمـاد . (د.ت) . شـذرات الذهـب من أخبار من ذهب ، بيروت : مركـز الموسـوعة العالميـة .
٥٣ـ الخاطر ، عبد الله . (١٤١٣هـ) . الحـزن والاكتئـاب فـي ضـوء الكتاب والسنة ، لندن : المنتـدى الإسـلامي .
٥٤ـ الخراشي ، ناهد عبد العال . (١٤١٩هـ) . أثـر القـرآن الكريـم فـي الأمن النفسي ، القاهرة : دار الكتـاب الحديـث .
٥٥ـ دري ، حسن عـزت . (١٤٠٧هـ) . الطـب النفسـي ، الكويـت دار القلـم .
٥٦ـ الدنشـاري ، عـز الديـن سـعيد ؛ البكـيري ، عبـد الله محمـد . (١٤١٩هـ) . أمـراض العصـر ، الريـاض : مكتـب التربيـةالعربي لدول الخليـج .
٥٧ـ رجب ، إبراهيم رجب . (١٤١١هـ) . المنـهج العلمـي للبحـث مـن وجهـة نظـر إسـلامية ، المعـهد العـالمي للفكـر الإسـلامي : الندوةالأولى للتأصيل الإسلامي للخدمـة الاجتماعيـة .
٥٨ـ روتـر ، جوليـان . (١٩٨٩م) . علـم النفـس الاكلينيكـي ، (ترجمـة عطية محمود هنـا ، مراجعـة محمـد عثمـان نجـاتي) ، القـاهرة : دار الشـروق .
٥٩ـ الزارد ، فيصل محمد خـير . (١٩٨٨م). عـلاج الأمـراض النفسـية والاضطرابات السلوكية ، بـيروت : دار الملاييـن .
٦٠ـ زهران ، حامد عبد السـلام . (١٩٩٧م) . الصحـة النفسـية والعـلاج النفسي ، القاهرة : عـالم الكتـب .
٦١ـ زيور ، مصطفـى . (١٩٨٦م) . فـي النفـس بحـوث مجمعيـة فـي التحليل النفسـي للطـب النفسـي الجسـمي .الطـب النفسـي الفلسـفة، القاهرة : دار النهضة العربية للطباعـة والنشـر .

٦٢ـ السباعي ، زهير أحمد & عبد الرحيم ، الشيخ إدريس. (١٩٩٦م) . القلق وكيف تتخلص منه ، دمشق : دار القلم .
٦٣ـ السباعي ، زهير أحمد . (د.ت) . القلق مرض العصر كيف يعالجه القرآن، المجلة العربية ، المملكة العربية السعودية : الرياض .
٦٤ـ السجستاني ، أبي داود سليمان بن الأشعث . (١٤١٩هـ) . سنن أبي داود ، بيروت : دار ابن حزم .
٦٥ـ سري ، إجلال محمد . (١٩٩٧م) . علم النفس العلاجي ، القاهرة : عالم الكتب .
٦٦ـ السعدي ، عبد الرحمن بن ناصر . (١٤١٦هـ). الوسائل المفيدة للحياة السعيدة ، الرياض :دار ابن خزيمة .
٦٧ـ السعيد ، عبد الله عبد الرزاق مسعود . (١٤١٠هـ) . الطب النفسي ، عمان : دار الضياء للنشر والتوزيع .
٦٨ ـ الشربيني ، لطفي . (د.ت) . مرض العصر الاكتئاب النفسي ، القاهرة : المركز العربي للنشر والتوزيع .
٦٩ـ شرف الدين ، عبد العظيم عبد السلام . (١٤٠٥هـ) . ابن قيم الجوزية عصره ومنهجه وأراءه في الفقه والعقائد والتصوف ، الكويت : دار القلم .
٧٠ـ الشرقاوي ، حسن محمد . (١٩٨٤م) . نحو علم نفس إسلامي ، الإسكندرية : مؤسسة الجامعة .
٧١ـ الشرقاوي ، حسن محمد . (١٩٨٧م) . المسلمون علماء وحكماء، القاهرة : مؤسسة مختار للنشر والتوزيع .
٧٢ـ الشرقاوي ، مصطفى خليل . (د.ت) . علم الصحة النفسية ، بيروت : دار النهضة العربية .

٧٣ــ الشناوي ، محمد محروس . (١٤١٦هـ) . خصائص شخصية المسلم في كتابات ابن القيم ، رسالة التربية وعلم النفس ، العدد (٥) الجميعة السعودية للعلوم التربوية والنفسية .

٧٤ــ الشناوي ، محمد محروس ؛ عبد الرحمن ، محمد السيد.(١٩٩٨م). العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته ، القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .

٧٥ــ الشناوي ، محمد محروس . (د.ت) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، القاهرة : دار غريب.

٧٦ــ الشناوي ، محمد محروس . (١٤٠٩). الإرشاد النفسي من منظور إسلامي،بحوث ندوة علم النفس ، كلية العلوم الاجتماعية: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

٧٧ــ الشهري ، سالم سعيد سالم .(١٩٩٦م) . التزام الدين بالإسلام وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مكة ، كلية التربية جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .

٧٨ــ الشويعر ، طريفة سعود إبراهيم . (١٤٠٨هـ) . الإيمان بالقضاء والقدر وأثره على القلق النفسي ، جدة : دار البيان للطباعةوالنشر.

٧٩ــ الشريف ، عدنان . (١٩٩٢م). من علم النفس القرآني ، بيروت : دار القلم للملايين .

٨٠ــ صباح ، قاسم شهاب . (١٤١٥هـ). علم النفس النبوي ، بيروت : مؤسسة الرسالة .

٨١ــ الصغير ، محمد بن عبد الله . (١٤٢٠هـ) . ٥٠ حالة نفسية ، الرياض : فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية .

٨٢ــ الصفدي ، صلاح الدين خليل . (١٣٩٤هـ) . الوافي بالوفيات ، ج٢ ، بفسباوان : دار النشر فرانزنشاير .

٨٣ــ صلاح ، سعد الدين السيد . (١٤١٤هــــ) . نظريـــة التحليـــل النفســـي عند فرويد في ميزان الإسلام ، جـــدة : مكتبـــة الصحابـــة .

٨٤ ــ الطبراني ،أبي القاسم ســـليمان بـــن أحمـــد . (١٤٠٠هــــ) . المعجـــم الكبير ، ج١٠، مطبعة الوطـــن العربـــي .

٨٥ ــ الطحـــان ، محمـــد خـــالد . (د.ت) . مبـــادئ الصحـــــة النفســـية ، دبي : دار القلـــم .

٨٦ ــ الطيـــب ، محمـــد عبـــد الظـــاهر . (١٩٩٦م) . مشـــكلات الأبنـــاء وعلاجها من الجنين إلى المراهق ، طنطـــا : دار المعرفـــة الجامعيـــة.

٨٧ــ عبـــد الله ، محمـــد محمـــود . (١٤١٠هــــ) . الشـــفاء بالدعـــاء ، بيروت : دار الكتب العلميـــة .

٨٨ ــ عبد الباقي ، محمد فؤاد . (١٤١٤هـــــ) . المعجـــم المفـــهرس لألفـــاظ القرآن الكريم ، دار الفكر للطباعـــة والنشـــر والتوزيـــع .

٨٩ ــ عبـــد الخـــالق ، أحمـــد . (١٩٩٤م) . دراســـة تطوريـــة للقلـــق ، حوليات كلية الآداب ، الحولية الرابعـــة عشـــر ، الكويـــت .

٩٠ــ عبد العال ، أحمد بـــن علـــي . (١٤٠٤هــــ) . مـــن مشـــاهير علمـــاء السلوك الإمام ابن قيم الجوزية ، مجلة كليـــة الشـــريعة وأصـــول الديـــن، العدد الثالث ، أبها : جامعة الإمام محمـــد بـــن سعودالإســـلامية .

٩١ ــ عبد الغفار ، عبد السلام . (١٩٩٦م). مقدمـــة فـــي الصحـــة النفســـية ، دار النهضة العربيـــة .

٩٢ــ عســـكر ، عبـــد الله . (١٩٨٨م). الاكتئـــاب النفســـي بيـــن النظريـــــة والتشخيص ، القاهرة : مكتبة الأنجلـــو المصريـــة .

٩٣ــ عشوي ، مصطفى . (١٩٩٩م). الصحة النفسية في الإسلام ، مجلة الدعوة الإسلامية ، العدد (السابع) طرابلس : كلية الدعوة الإسلامية .

٩٤ــ العفيفي ، عبـــد الحكيـــم . (١٩٩٠م) . الاكتئـــاب والانتحـــار ، الـــدار المصرية اللبنانيـــة .

٩٥ــ عكاشـــة ، أحمـــد . (١٩٩٣م). علـم النفـس الفســيولوجي، القاهرة : مكتبة الأنجلــو المصريـــة .
٩٦ــ عكاشـــة ، أحمـــد . (١٩٩٨م) . الطـــب النفســي المعـــاصر ، القاهرة : مكتبة الأنجلـــو .
٩٧ــ علـــي ، هاشـــم محمـــد . (١٩٩٦م). المنـــهاج الإســـلامي ، لدوحة : دار الثقافـــة .
٩٨ــ عوض ، عبـــاس محمـــود . (١٩٩٧م) . المدخـل إلـى علـم النفـس النمو ، الاسكندرية : دار المعرفـــة الجامعيـــة .
٩٩ــ عيسى ، محمد رفيقي . (١٤٠٦هـــــ) . اسـلمة علـم النفـس ،مجلـة المسلم المعـــاصرة ، العـــدد (٤٦) ، الكويـــت : دار البحـــوث العلميـــة للنشـــو .
١٠٠ــ العيسوي ، عبـــد الرحمـــن . (١٩٩٠م) . باثولوجيـــا النفـس دراسـة في الاضطرابات العقلية والنفسية ، مصـــر : دار الفكـــر الجـــامعي.
١٠١ــ العيسوي ، عبد الرحمـــن . (١٩٩٤م). الأمـــراض النفســية والعقليـــة، الاسكندرية : دار المعرفـــة الجامعيـــة .
١٠٢ــ العيسوي ، عبـــد الرحمـــن . (١٩٩٤م) . الأمـــراض السيكوســوماتية ، بيروت : دار النهضة العربيـــة .
١٠٣ــ العيســوي ، عبـــد الرحمـــن .(د.ت) . الإيمـــان والصحـــة النفســـية ، الاسكندرية : مكتب العربـــي الحديـــث .
١٠٤ــ الفرمـــاوي ، حمـــدي علـــي . (د.ت) . البنـــاء النفســـي فـــي الإنسان،القاهرة: مكتبة زهـــراء الشـــرق .
١٠٥ــ فروم ، أريك . (د.ت) . الدين والتحليـــل النفســـي ، (ترجمـــة فـــؤاد كامل) ، القاهرة : مكتبـــة غريـــب .
١٠٦ ــ فرويـــد ، ســـيجموند . (١٩٦٢م) . الكـــف والعـــرض والقلـــق ، (ترجمة محمد عثمان نجـــاتي) ، القـــاهرة : دار الشـــروق .

١٠٧ـ فرويد ، سيجموند . (١٩٨١م) . تغلب على القلق ،(عرض وتقديم مصطفى غالب) ، بيروت : دار مكتبة الهلال .
١٠٨ـ فهمي ، مصطفى . (١٤٠٧هـ) . الصحة النفسية ، القاهرة : مكتبة الخانجي.
١٠٩ـ القاضي ، علي . (١٩٧٧م) . الأمراض النفسية وعلاجها في ضوء الإسلام ، مجلة الوعي الإسلامي ، العدد (١٥٤)، الكويت : وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية .
١١٠ـ القرضاوي ، يوسف . (د.ت) . الإيمان والحياة ، القاهرة : مكتبة وهبة .
١١١ـ القرني ، عايض عبد الله . (١٤١٨هـ) . لا تحزن ، القاهرة : مكتبة ابن تيمية .
١١٢ـ قطب ، سيد . (١٣٩١هـ) . في ظلال القرآن ، بيروت : دار إحياء التراث العربي.
١١٣ـ قطب ، محمد . (١٤٠٣هـ) . الإنسان بين المادية والإسلام ، بيروت : دار الشروق .
١١٤ـ كارنيجي ، دايل . (د.ت) . دع القلق وأبدأ الحياة ، بيروت : المكتبة الثقافية .
١١٥ـ كفافي ، علاء الدين .(١٩٩٧م) . الصحة النفسية ، الجيزة : هجر للطباعة والنشر والتوزيع .
١١٦ـ الكعبي ، موزة ناصر عبيد . (١٤١٨هـ) . ممارسة برنامج إسلامي مع حالات القلق النفسي ، فهرسة الملك فهد الوطنية .
١١٧ـ كيندي . (د.ت) . القلق ، (ترجمة جمال زكي ، تقديم فؤاد البهي السيد) ، مصر : دار الفكر العربي .
١١٨ـ اللحياني ، سامي أحمد صليح . (١٤١٦هـ) . مستوى الاكتئاب وقلق الموت لدى عينة من مرضى ومريضات الفشل الكلوي

المزمن بالمنطقة الغربية ، رســـالة ماجســتير غــير منشــورة ، مكـــة ، كلية التربية ، جامعة أم القـــرى ، مكــة .

١١٩ـــ ليفيــت ، يوجيــن ، لوبيــن ، برنـــــارد . (١٩٨٥م) . ســـيكولوجية الاكتئاب ، (تعريب وتعليق ونقـــد عـــزت عبـد العظيــم الطويــل) ، الرياض: دار المريخ للنشـــر .

١٢٠ـــ مبيــض ،مــأمون . (د.ت). المرشــد فـــي الأمـــراض النفســـية والاضطرابات السلوكية ، المكتـــب الإســلامي .

١٢١ـــ محمــد ، محمــد عــودة & مرســي ، كمـــال إبراهيــم . (١٩٩٧م) . الصحـــة النفســية فـــي ضـــوء علــم النفــس و الإســلام ، الكويـــت : دار القلـــم .

١٢٢ـــ محي الديـــن ، أبـــو أســامة . (١٤١٧هـــــ) . عـــالج نفســك بـــالطب النبوي ، طائر العلـــم للنشـــر والتوزيـــع فهرســـة مكتبـــة الملـــك فـــهد الوطنيـــة .

١٢٣ـــ مـــراد ، عـــزت . (١٩٩٤م) . كيـــف تتخلـــص مـــــن الأمـــــراض النفسية، جدة : مطـــابع دار البـــلاد.

١٢٤ـــ مرســـي ، ســيد عبـــد الحميـــد . (١٤٠٣هـــ). النفــس المطمئنـــــة ، القاهرة : مكتبة وهبـــة .

١٢٥ـــ مرسي ، كمـــــال إبراهيـــم . (١٩٨٧م) . القلـــق وعلاقتـــه بالشـــخصية في مرحلة المراهقة ، القـــاهرة : دار النهضـــة العربيـــة .

١٢٦ـــ مشـــيل ، دبابنـــه & محفـــوظ ، نبيـــل . (١٩٨٤م) . ســــيكولوجية الطفولة ، عمان : دار المستقبل للنشـــــر والتوزيـــع .

١٢٧ـــ المطيلي ، أحمد . (١٤١٣هـــ) . العلاج النفسي لدى ابن قيم الجوزية ، المعهد العالمي للفكر الإسلامي .

١٢٨ـــ المهدي ، محمد عبد الفتـــاح . (١٤١١هـــــ) . العـــلاج النفســـي فـــي ضوء الإسلام ، المنصورة : دار الوفاء للطباعـــة والنشـــر والتوزيـــع.

١٢٩ــ موسى ،رشاد عبد العزيز . (١٩٨٩م) . العجز النفسي كعامل وسيط بين بعض المتغيرات النفسية دراسة لتداخل البنية العاملية بين مفهوم الإعتقاد في الضبط الداخلي ــ الخارجي ــ ومفهوم القلق والاكتئاب، القاهرة : جامعة الأزهر دار النهضة العربية .

١٣٠ــ موسى ، رشاد عبد العزيز؛ وآخرون. (١٩٩٦م). علم النفس الديني ، مصر : دار المعرفة .

١٣١ــ المولى ، صابر حجازي . (١٩٩٩م) . الصحة النفسية في حياتنا اليومية ، الفيوم : مطابع الشروق .

١٣٢ــ نجاتي ، محمد عثمان . (١٤١٣هــ) . الحديث النبوي وعلم النفس ، القاهرة : دار الشروق.

١٣٣ــ نجاتي ، محمد عثمان . (١٤١٤هــ) . الدراسات النفسانية عند علماء المسلمين ، القاهرة : دار الشروق .

١٣٤ــ نجاتي ، محمد عثمان & السيد ، عبد الحليم محمود . (١٤١٧هــ(أ)) . علم النفس في التراث الإسلامي ، القاهرة : المعهد العالمي للفكر الإسلامي .

١٣٥ــ نجاتي ، محمد عثمان . (١٤١٧هــ(ب)) . القرآن وعلم النفس، القاهرة: دار الشروق .

١٣٦ــ النسابوري ،ابي الحسن مسلم بن الحجاج القشيري . (١٩٥٥م). صحيح مسلم ،(تحقيق وتصحيح وترقيم:محمد فواد عبد الباقي)الأجزاء (١،٤) ، دار الكتب العربية.

١٣٧ــ الهابط ، محمد السيد . (١٩٨٩م) . حول صحتك النفسية الأمراض النفسية . الأمراض العقلية ومشكلات الأطفال وعلاجها، إسكندرية : المكتب الجامعي الحديث .

١٣٨ــ الهابط ، محمد السيد . (د.ت) . التكيف والصحة النفسية، إسكندرية : المكتب الجامعي الحديث .